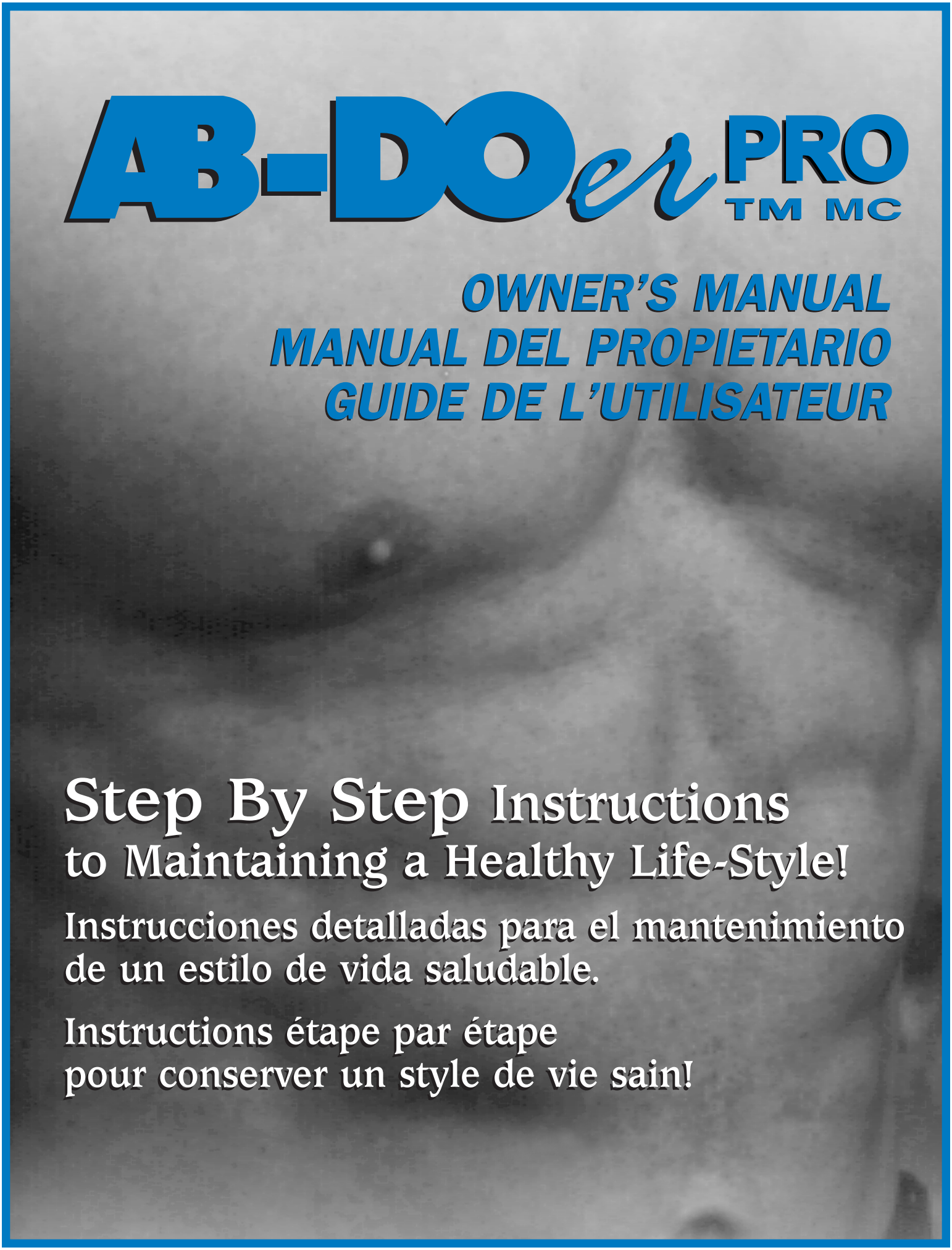
AB-DOer PRO TM MC

OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL PROPIETARIO
GUIDE DE L'UTILISATEUR



Step By Step Instructions
to Maintaining a Healthy Life-Style!

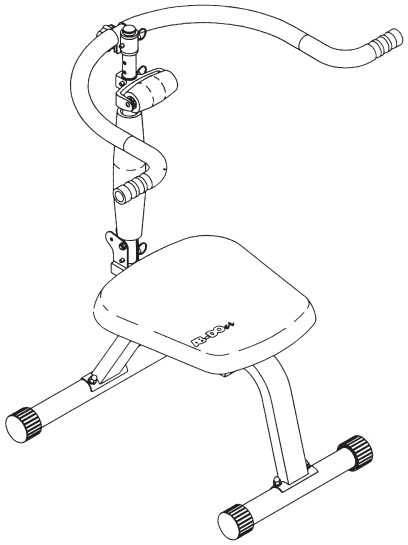
Instrucciones detalladas para el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Instructions étape par étape
pour conserver un style de vie sain!

TABLE OF CONTENTS
índice
SOMMAIRE

OWNER'S MANUAL 2
Manual del propietario 2
GUIDE DE L'UTILISATEUR....2
BEFORE YOU BEGIN 3
Antes de empezar 3
AVANT DE COMMENCER 4
HARDWARE ILLUSTRATIONS 4
Ilustraciones de las piezas del aparato de ejercicios 5
ILLUSTRATIONS DU MATÉRIEL 5
HOW TO ASSEMBLE (STEP 1, 2, 3) 6
Cómo armar el aparato de ejercicios (PASO 1, 2, 3) 7
ASSEMBLAG (ÉTAPE 1, 2, 3) 8
HOW TO ASSEMBLE (STEP 4, 5) 9
Cómo armar el aparato de ejercicios (PASO 4, 5) 9
ASSEMBLAG (ÉTAPE 4, 5) 9
PRODUCT PARTS DRAWING 10
Ilustración de las piezas del aparato de ejercicios 10
DESSINS DES PIÈCES 10
PRODUCT PARTS LIST 11
Lista de piezas del aparato de ejercicios 11
LISTE DES PIÈCES 11
AB-DOs 12
Qué hacer 13
CHOSES À FAIRE....14
AB-DOn'ts 15
Qué no hacer 16
CHOSES À NE PAS FAIRE 17
FLEXIBILITY AND WARMUP PROGRAM 18
Programa de flexiones y calentamiento 18
PROGRAMME D'ASSOUPLISSEMENT ET 18
DESCRIPTIONS 19
Descripción de los ejercicios 19
DESCRIPTIONS 19
TORSO TWISTS 19
Torsiones del torso 19
TORSIONS DU TORSE 19
SIDE LEANS 20
Inclinaciones laterales 20
APPUIS COSTAUX 20
ARM CIRCLES 21
Movimientos circulares con los brazos 21
ROTATION DES BRAS 21
SQUAT 21
Flexiones de piernas 21
FLÉCHISSEMENT DES JAMBES 22
FORWARD LEAN (STANDING) 22
Inclinaciones hacia adelante (parado) 22
APPUI AVANT (DEBOUT) 22
FORWARD LEAN (SEATED) 23
Inclinaciones hacia adelante (sentado) 23
APPUI AVANT (ASSIS) 23
CAT STRETCH 23
Estiramiento 24
ÉTIREMENT DU BAS DU DOS 24
PENDULUM 24
Péndulo 24
PENDULE 24
WORKOUT ROUTINE 25
RUTINAS DE EJERCICIOS 25
ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT 25
BODY BOBS 25
Body Bobs 25
FLEXION LATÉRALE 25
GOOD MORNINGS 26
Good mornings 26
FLEXION AVANT ET ARRIÈRE 26
BODY BOOGIES 26
Body boogies 27
FLEXION CIRCULAIRE (SENS HORAIRE ET ANTIHORAIRE) 27
TWIST & SHOUT 28
Twist & Shout 28
TORSIONS 28
TOSSES 28
Tosses 28
LANCER DE L'ÉPAULE 29
HOP SCOTCH 29
Hop scotch 30
PENCHER-LANCER 30
FIGURE 8's 30
Número 8 30
HUIT 30
STREET BRAWL 31
Pelea callejera 31
COUP DE POING 31
SUGGESTED ROUTINES 32
Rutinas sugeridas 34
ROUTINES SUGGÉRÉES 36

OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL PROPIETARIO
GUIDE DE L'UTILISATEUR



NOTE: If your body weight is in excess of 275 pounds use at your discretion.

NOTA: Si su peso corporal es superior a 275 libras, úselo según su criterio.

NOTA: Si votre poids corporel dépasse 275 livres, utilisez l'appareil à votre discrétion.

This Product is Brought to You by:
Este producto se lo ofrecen:
Ce produit vous est offert par:

THANE *Fitness*™

in association with John Abdo, inventor and spokesperson.
en asociación con John Abdo, inventor y vocero.
en association avec John Abdo, inventeur et porte-parole.

MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
FABRIQUÉ EN CHINE

Product may vary slightly from one pictured.
El producto puede ser ligeramente distinto al de la ilustración.
Le produit peut différer légèrement de l'illustration.

⚠ WARNING

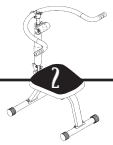
Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important for persons with preexisting health problems or who are pregnant. If you experience dizziness or faintness, discontinue use of the AB-DOer immediately. Do not use the AB-DOer or attempt any exercises until you have read this entire manual and have watched the instructional video tape. Follow all safety instructions. Thane Fitness assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the misuse of this product.

¡ADVERTENCIA!

Antes de iniciar éste o cualquier otro programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es particularmente importante para personas que padezcan de problemas de salud o mujeres embarazadas. Si usted sufre un mareo o un vahído, interrumpa de inmediato el uso del aparato de ejercicios AB-DOer. No use el aparato de ejercicios AB-DOer ni intente hacer ejercicios hasta que haya terminado de leer todo este manual y haya visto la cinta de video de instrucciones. Siga todas las instrucciones sobre seguridad. Thane Fitness no asume responsabilidad alguna por lesiones personales o daños a la propiedad que se deriven del uso del uso de este producto ni como consecuencia del uso indebido del mismo.

MISE EN GARDE!

Consultez un médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercice ou tout autre programme. Cette mesure est particulièrement importante pour les personnes qui souffrent de problèmes de santé et pour les femmes enceintes. Si vous ressentez des étourdissements ou si vous avez des évanouissements, arrêtez immédiatement d'utiliser AB-DOer. N'utilisez pas AB-DOer et n'essayez aucun exercice avant d'avoir lu le guide en entier et visionné la vidéo. Respectez toutes les consignes de sécurité. Thane Fitness n'assume aucune responsabilité relativement aux blessures ou aux dommages matériels subis en raison de la mauvaise utilisation de ce produit.



BEFORE YOU BEGIN

Dear Fellow Fitness Enthusiast,

I want to thank and congratulate you for making The AB-DOer™ your choice in abdominal training.

And once you see the amazing results, not only to your abs, but to your entire midsection you'll be telling all your friends how great the AB-DOer is.

The AB-DOer was invented to provide you with a multitude of benefits. Not only will you strengthen, tone and reduce fat from your abdominals, but you will also strengthen your lower back and spinal column.

Common ab exercises are prone to increase (not decrease) the size of your stomach muscles, this is called hypertrophy, as traditional exercise uses a resistance factor that actually stimulates muscle enlargement. Now, instead of anywhere from five to ten different exercises that are time consuming, energy draining, inefficient, and ridiculous all you need is the AB-DOer.

From one comfortably seated location you can easily condition every muscle in and surrounding your midsection while shaving away all of that excess fat. And the great thing is The AB-DOer is fun and easy to use.

So without further delay, finish reading this manual, pop the video into your VCR and get ready for all the compliments when your friends see how great you look.

I wish you phenomenal success!

Sincerely,

John Abdo

John Abdo
Inventor

ANTES DE EMPEZAR

Estimado entusiasta del estado físico:

Deseo agradecerle y felicitarlo por haber elegido el AB-DOerMC como su aparato de ejercicios de entrenamiento para abdominales.

Notará inmediatamente los sorprendentes resultados, no solo en sus abdominales, sino en todo su torso. Y comentará con sus amigos lo excelente que es el AB-DOer.

El AB-DOer fue inventado para ofrecerle una multitud de beneficios. No sólo lo fortalecerá, tonificará y disminuirá el tejido adiposo de sus abdominales, sino que también fortalecerá la parte inferior de su espalda y columna vertebral.

Los ejercicios comunes para abdominales tienden a aumentar (no a disminuir) el tamaño de su estómago, a esto se llama: hipertrofia, debido a que los ejercicios tradicionales utilizan un factor de resistencia que estimula el aumento muscular. Ahora, en lugar de necesitar hacer entre cinco y diez ejercicios distintos, que le quitan el tiempo, gastan sus energías, son ineficientes y ridículos, todo lo que necesita es el AB-DOer.

Estando cómodamente sentado, puede tonificar fácilmente cada músculo del torso a la vez que elimina el exceso de tejido adiposo. Y lo mejor de todo es que es divertido y fácil de usar.

De manera que, sin demorar más, termine de leer este manual, ponga la cinta de video en su VCR y prepárese para todos los halagos que le esperan cuando sus amigos comenten lo bien que se ve.

¡Le deseo un éxito fenomenal!

Atentamente,

John Abdo

John Abdo
Inventor

AVANT DE COMMENCER

Cher afficionado du conditionnement physique,

Je tiens à vous remercier et à vous féliciter d'avoir choisi AB-DOerMC comme appareil d'entraînement abdominal.

Une fois que vous aurez constaté les incroyables résultats procurés par cet appareil, non seulement au niveau de vos abdominaux, mais aussi pour le reste de votre abdomen, vous en chanterez les louanges à tous vos amis.

AB-DOer a été conçu pour vous procurer une multitude de bienfaits. Il vous permettra non seulement de renforcer et de donner du tonus à vos abdominaux, ainsi que d'en réduire la teneur en gras, mais également de renforcer votre région lombaire ainsi que votre colonne vertébrale.

Les exercices communs pour les abdominaux ont tendance à faire augmenter le volume des abdominaux plutôt que de le faire diminuer. C'est ce que l'on appelle l'hypertrophie. Cette dernière est causée par le fait que les exercices traditionnels ont recours à un facteur de résistance qui stimule l'augmentation du volume musculaire. Maintenant, plutôt que d'avoir à exécuter de cinq à dix exercices différents qui monopolisent votre temps et votre énergie, en plus d'être inefficaces et ridicules, vous n'avez qu'à utiliser AB-DOer.

D'une position assise confortable, vous pouvez facilement travailler sur chaque muscle de votre abdomen ainsi que sur les autres muscles adjacents tout en éliminant le gras en trop. Ce qu'il y a de mieux encore, c'est que AB-DOer est facile et amusant à utiliser.

Alors, ne tardez plus, finissez de lire le présent guide, mettez la vidéo en marche et préparez-vous pour tous les compliments que vous recevrez de vos amis lorsqu'ils verront les résultats.

Je vous souhaite un succès colossal !

Salutations cordiales,

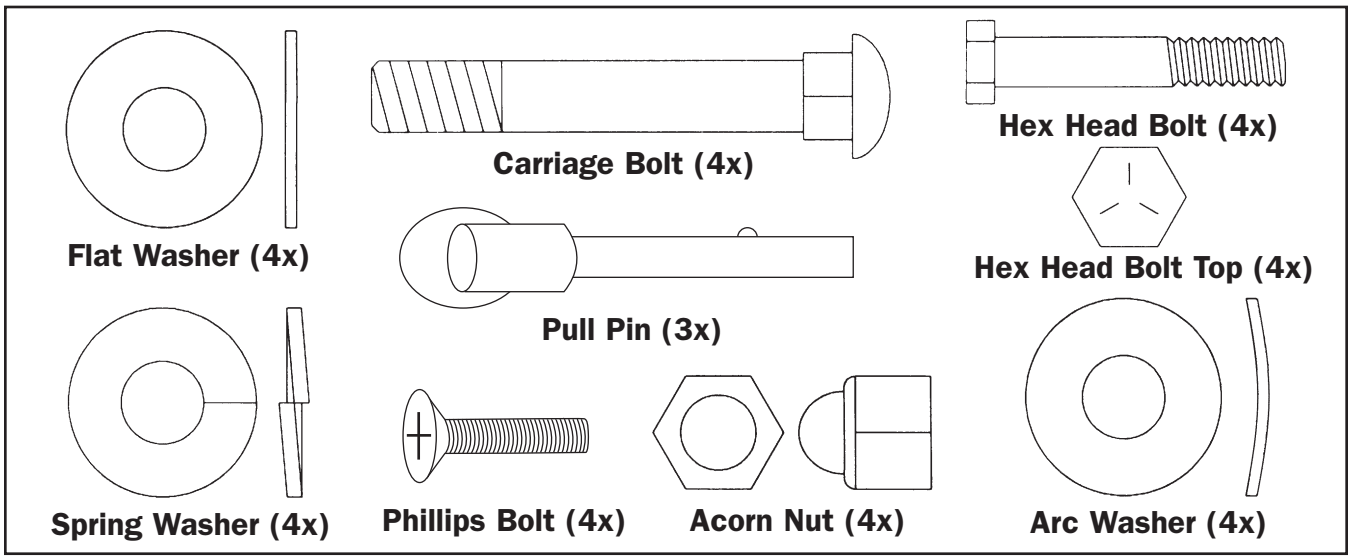
John Abdo

John Abdo
Inventeur

HARDWARE ILLUSTRATIONS

This reference chart is provided to help you identify some of the small parts utilized in the assembly of your AB-DOer.

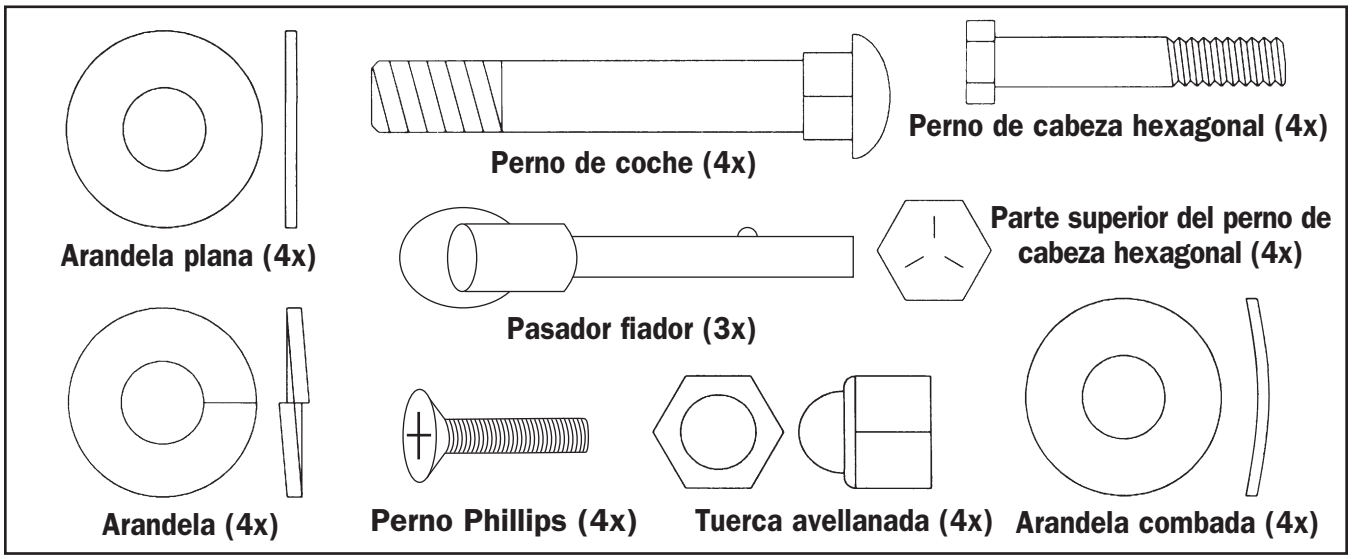
PLEASE NOTE: From time-to-time the manufacturer will substitute a comparable part for another. This sheet may identify parts that are not included for the assembly of your AB-Doer. Do not become alarmed if you do not have the specific parts listed on this sheet.



ILUSTRACIONES DE LAS PIEZAS DEL APARATO DE EJERCICIOS

El cuadro de consulta le ayudará a identificar algunas de las piezas pequeñas utilizadas para armar el aparato de ejercicios AB-DOer.

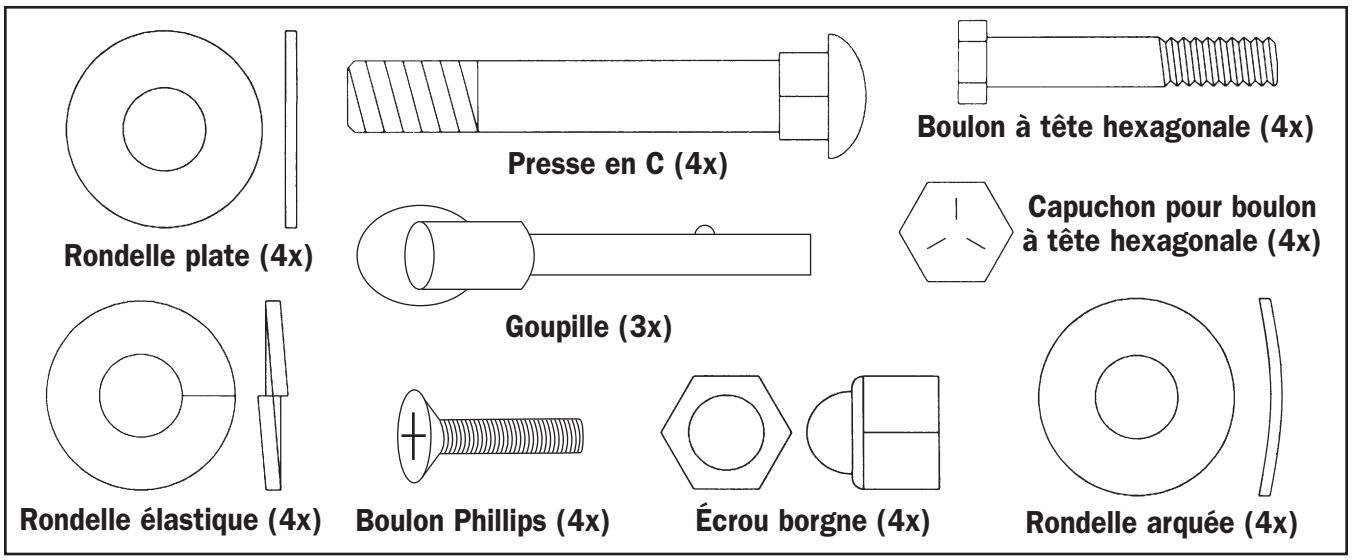
RECUERDE: De tiempo en tiempo, el fabricante puede reemplazar alguna pieza por otra equiparable. Es posible que esta hoja contenga piezas que no han sido incluidas para el ensamblaje de su equipo de ejercicios AB-DOer. No se preocupe si no tiene las piezas específicas enumeradas en esta hoja.



ILLUSTRATIONS DU MATÉRIEL

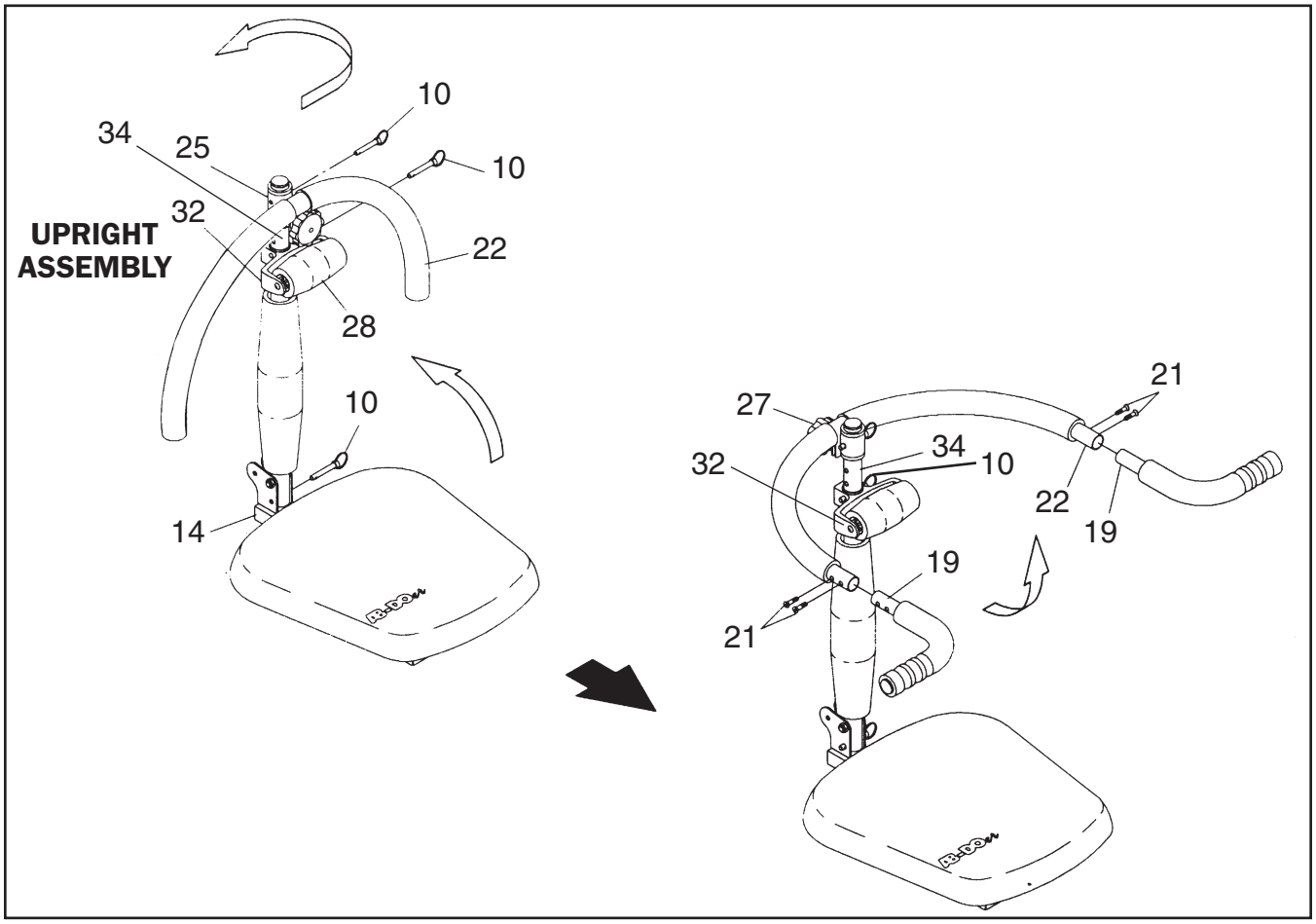
Ce tableau de référence est fourni pour vous aider à identifier certaines des petites pièces utilisées dans l'assemblage de votre AB-DOer.

NOTA: Il peut arriver de temps à autre que le fabricant substitue une pièce comparable à une autre. Cette fiche peut identifier des pièces qui ne sont pas comprises pour l'assemblage de votre AB-DOer. Ne vous en faites pas si vous ne disposez pas des pièces particulières figurant sur cette page.



HOW TO ASSEMBLE

Before beginning lay out all parts and hardware in a clear area. Put all packing material back into the box. Familiarize yourself with all the parts and assembly by carefully reading the instructions before you do anything else.



STEP 1

Unfold the UPRIGHT ASSEMBLY to an upright position by pulling out the PULL PIN (10) located to the rear of the SEAT FRAME (14) then swing the UPRIGHT ASSEMBLY up and lock in position by reinserting the PULL PIN. Pull out the PULL PIN (10) on the SPRING SET (34) and lock the MASSAGE ROLLER BRACKET (32) into position with the pin.

STEP 2

The ARM BAR (22) has been attached in the upside-down position to save space in packaging. Pull out the PULL PIN (10) on the CONNECTION BUSHING (25) and turn the ARM BAR (22) 180˚ to make the LOCKING KNOB (27) face to the backside. Secure the ARM BAR (22) with the PULL PIN (10).

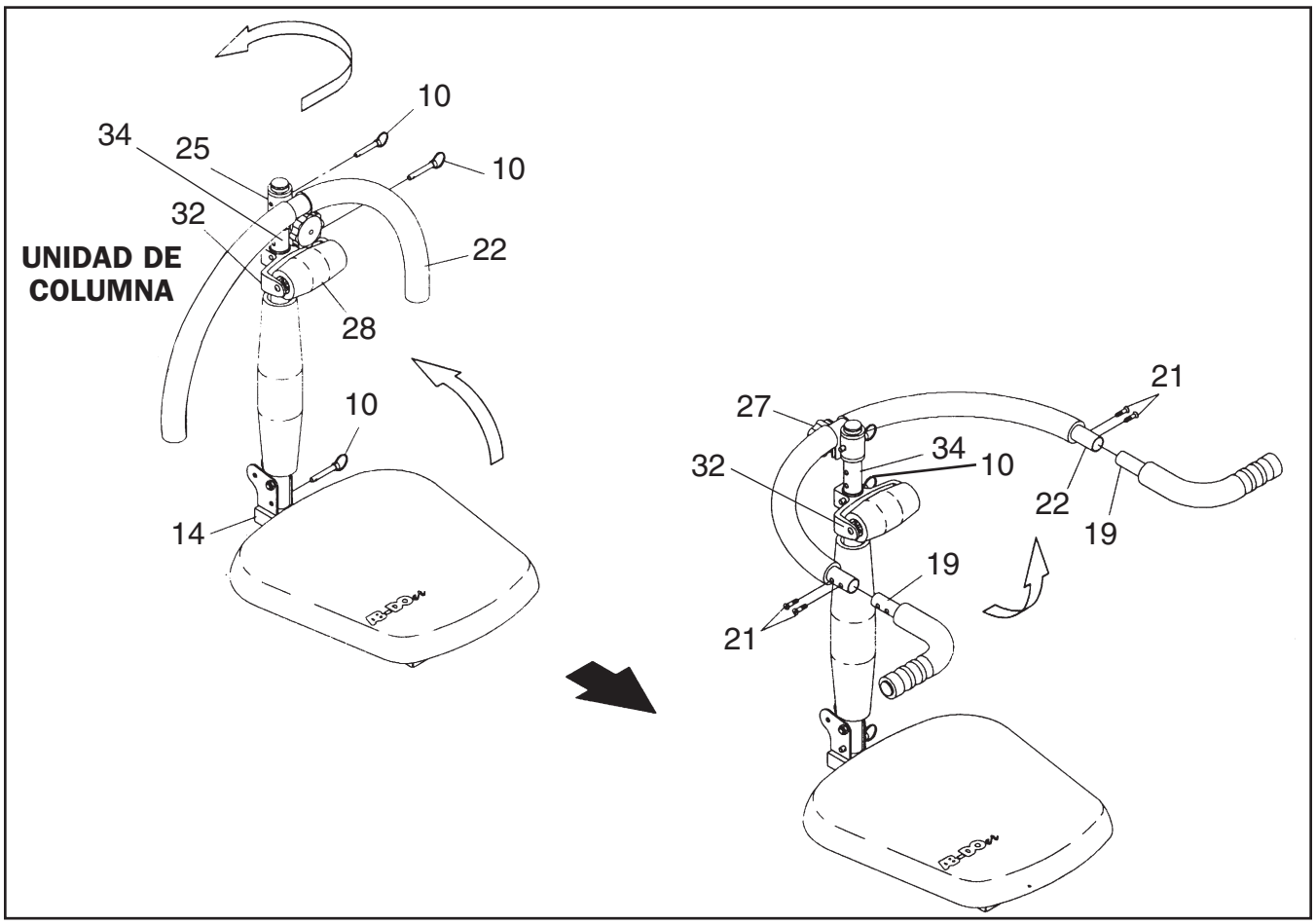
NOTE: You can adjust the position of the MASSAGE ROLLER (28) and ARM BAR (22) to fit your body size.

STEP 3

The ARM BAR (22) can be locked in any angle by loosening the LOCKING KNOB (27). Roll back the foam at the end of the ARM BAR (22) to reveal the holes and attach the HANDGRIPS (19) onto both ends of the ARM BAR (22) WITH THE PHILLIPS HEAD BOLT (21).

CÓMO ARMAR EL APARATO DE EJERCICIOS

Antes de empezar, coloque todas las piezas y piezas de ferretería en un área despejada. Coloque dentro de la caja todo el material de embalaje. Para familiarizarse con todas las piezas y el armado, primero lea detenidamente las instrucciones.



PASO 1

Para llevar la UNIDAD DE COLUMNA a la posición vertical, quite el PASADOR FIADOR (10) que está ubicado en la parte posterior del BASTIDOR DEL ASIENTO (14); luego levante la UNIDAD DE COLUMNA y vuelva a introducir el PASADOR FIADOR. Quite el PASADOR FIADOR (10) del JUEGO DE RESORTES (34) y, con el pasador, fije en posición el SOPORTE DEL RODILLO DE MASAJES.

PASO 2

La BARRA PARA LOS BRAZOS (22) ha sido acoplada en posición boca abajo para ahorrar espacio al embalarla. Quite el PASADOR FIADOR (10) del MANGUITO DE CONEXIÓN (25) y gire 180º la BARRA PARA LOS BRAZOS (22) para hacer que la PERILLA DE FIJACIÓN (27) de a la parte posterior. Asegure la BARRA PARA LOS BRAZOS (22) con el PASADOR DE FIJACIÓN (10).

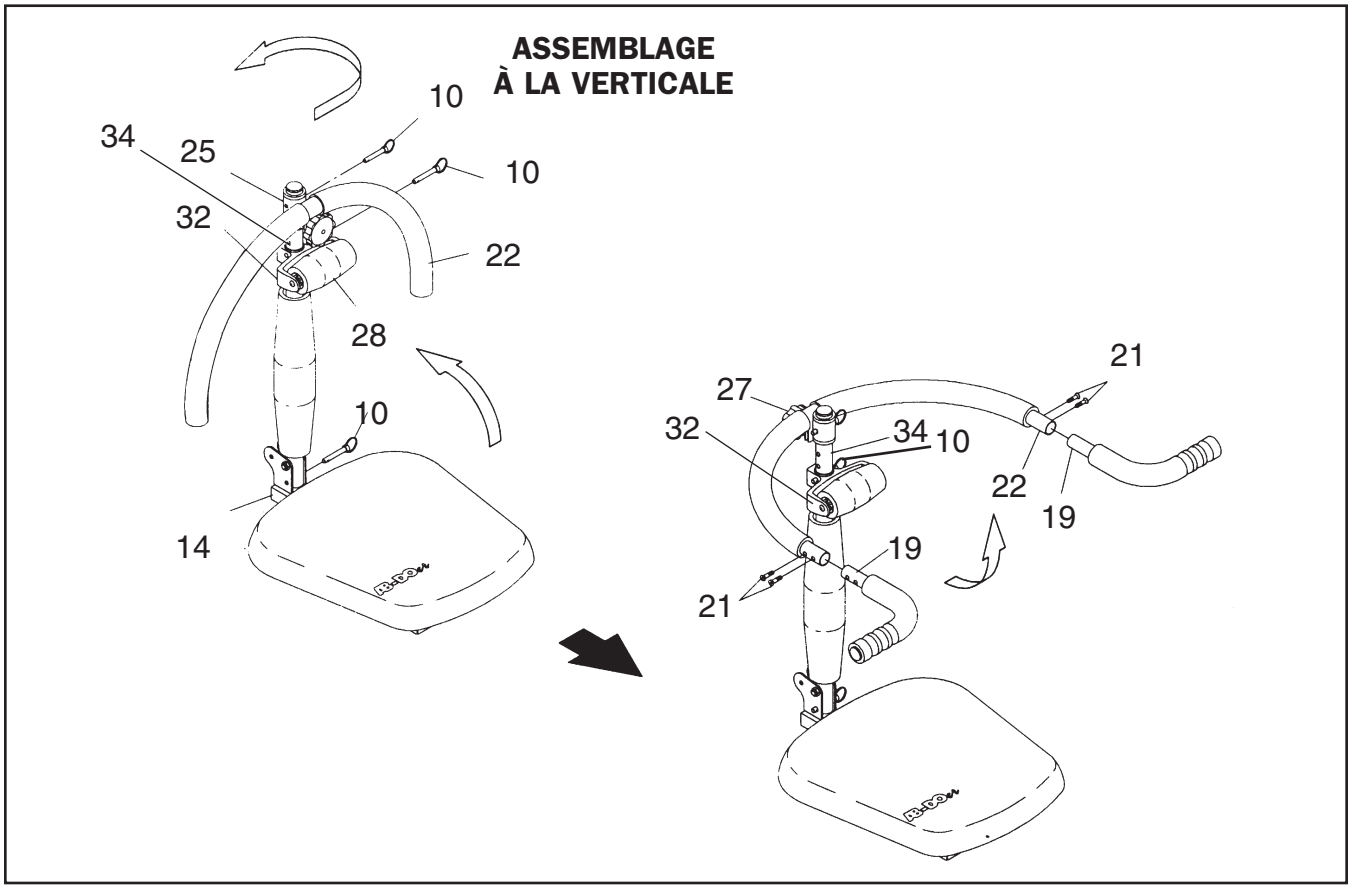
NOTA: Puede graduar la posición del RODILLO DE MASAJE (28) y de la BARRA PARA LOS BRAZOS (22) para que se ajuste al tamaño de su cuerpo.

PASO 3

La BARRA PARA LOS BRAZOS (22) puede fijarse en cualquier ángulo aflojando la PERILLA DE FIJACIÓN (27). Enrolle hacia atrás la espuma del extremo de la BARRA PARA LOS BRAZOS (22) para descubrir los orificios y acople a ambos extremos de ésta los MANUBRIOS (19), utilizando un PERNO PHILLIPS (21).

ASSEMBLAGE

Avant de commencer, disposez toutes les pièces et toutes les ferrures sur une surface libre. Replacez tout le matériel d'emballage dans la boîte. Familiarisez-vous avec toutes les pièces et l'assemblage en lisant attentivement les instructions avant de faire quoi que ce soit d'autre.



ÉTAPE 1

Placez L'ASSEMBLAGE À LA VERTICALE en position verticale en retirant la GOUPILLE (10) à l'arrière de L'OSSATURE DU SIÈGE (14). Ensuite, remontez L'ASSEMBLAGE À LA VERTICALE et verrouillez-la en place en réinserrant la GOUPILLE. Retirez la GOUPILLE (10) du TARAGE DU RESSORT (34) et verrouillez en place le SUPPORT DU ROULEAU DE MASSAGE (32) à l'aide de la goupille.

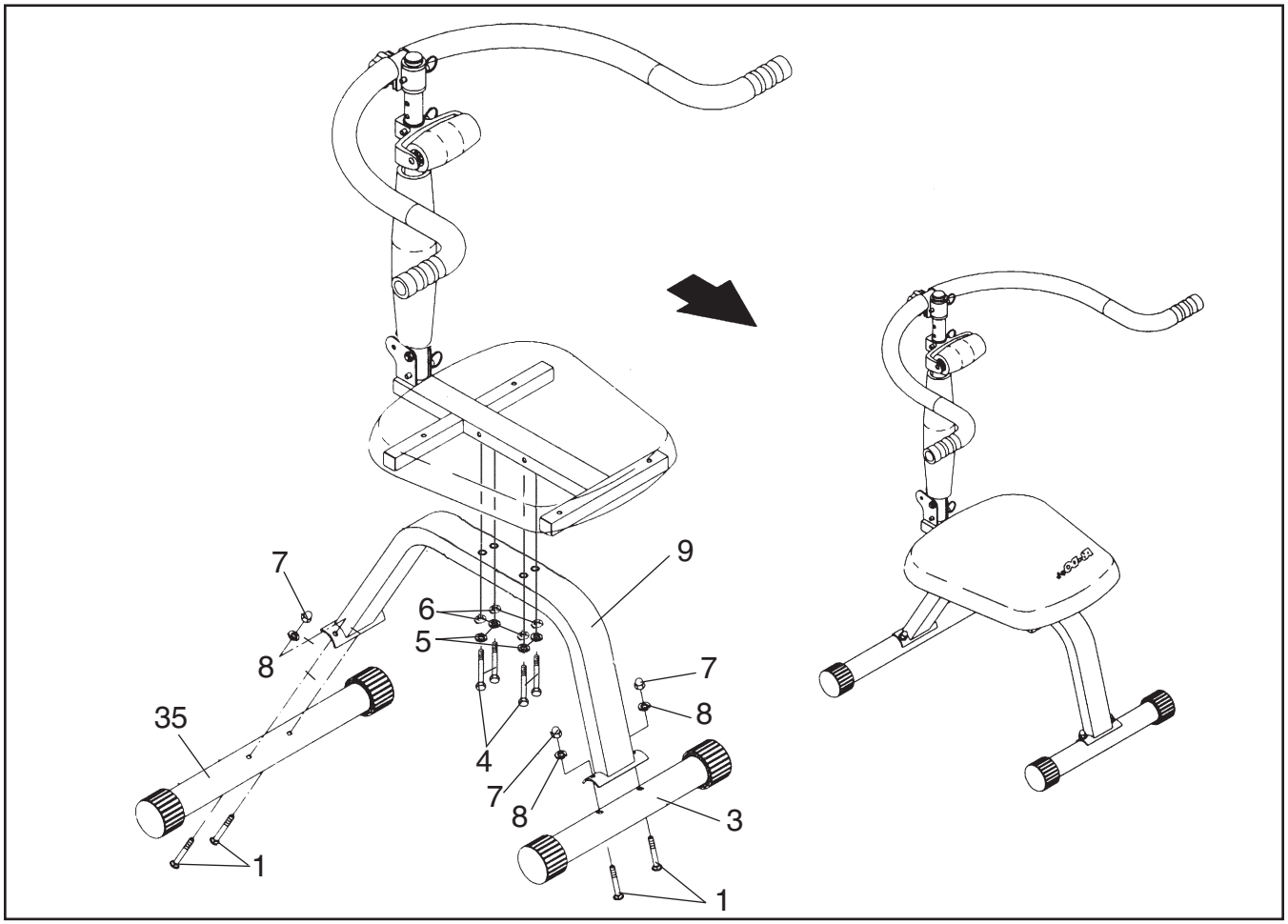
ÉTAPE 2

La BARRE POUR LES BRAS (22) a été fixée en sens inverse afin d'économiser de l'espace d'emballage. Retirez la GOUPILLE (10) de la GARNITURE DE RACCORDEMENT (25) et faites pivoter la BARRE POUR LES BRAS (22) à 180° de manière à ce que le BOUTON DE BLOCAGE (27) se trouve face à l'arrière. Fixez fermement la BARRE POUR LES BRAS (22) au moyen de la GOUPILLE (10).

NOTA: Vous pouvez régler la position du ROULEAU DE MASSAGE (28) et de la BARRE POUR LES BRAS (22) de sorte qu'elle soit adaptée à votre taille.

ÉTAPE 3

La BARRE POUR LES BRAS (22) peut être verrouillée à n'importe quel angle en desserrant le BOUTON DE BLOCAGE (27). Enlevez la protection en mousse des extrémités de la BARRE POUR LES BRAS (22) pour découvrir les trous, puis fixez les POIGNÉES (19) à chacune des extrémités de la BARRE POUR LES BRAS (22) AU MOYEN DES BOULONS PHILLIPS (21).



STEP 4

Attach the FRONT STABILIZER (3), the shorter one, onto the FRONT BASE FRAME (9) with CARRIAGE BOLTS (1) ARC WASHERS (8) and ACORN NUTS (7). Repeat for the REAR STABILIZER (35) which is longer.

STEP 5

Lay the unit on its side. Attach the top half of AB-DOer to the BASE FRAME (9) with HEX HEAD BOLTS (4), SPRING WASHER (5) and FLAT WASHER (6).

PASO 4

Con los PERNOS DE COCHE (1), las ARANDELAS COMBADAS (8) y las TUERCAS DE AVELLANA (6), acople el ESTABILIZADOR DELANTERO (3), el más corto, en el BASTIDOR DE BASE DELANTERO (9). Repita este paso para el ESTABILIZADOR TRASERO (35), que es más largo.

PASO 5

Recueste la unidad sobre uno de sus lados. Con los PERNOS DE CABEZA HEXAGONAL (4), las ARANDELAS DE PRESIÓN (5) y las ARANDELAS PLANAS (6), acople la parte superior del aparato para ejercicios AB-DOer al BASTIDOR DE BASE (9).

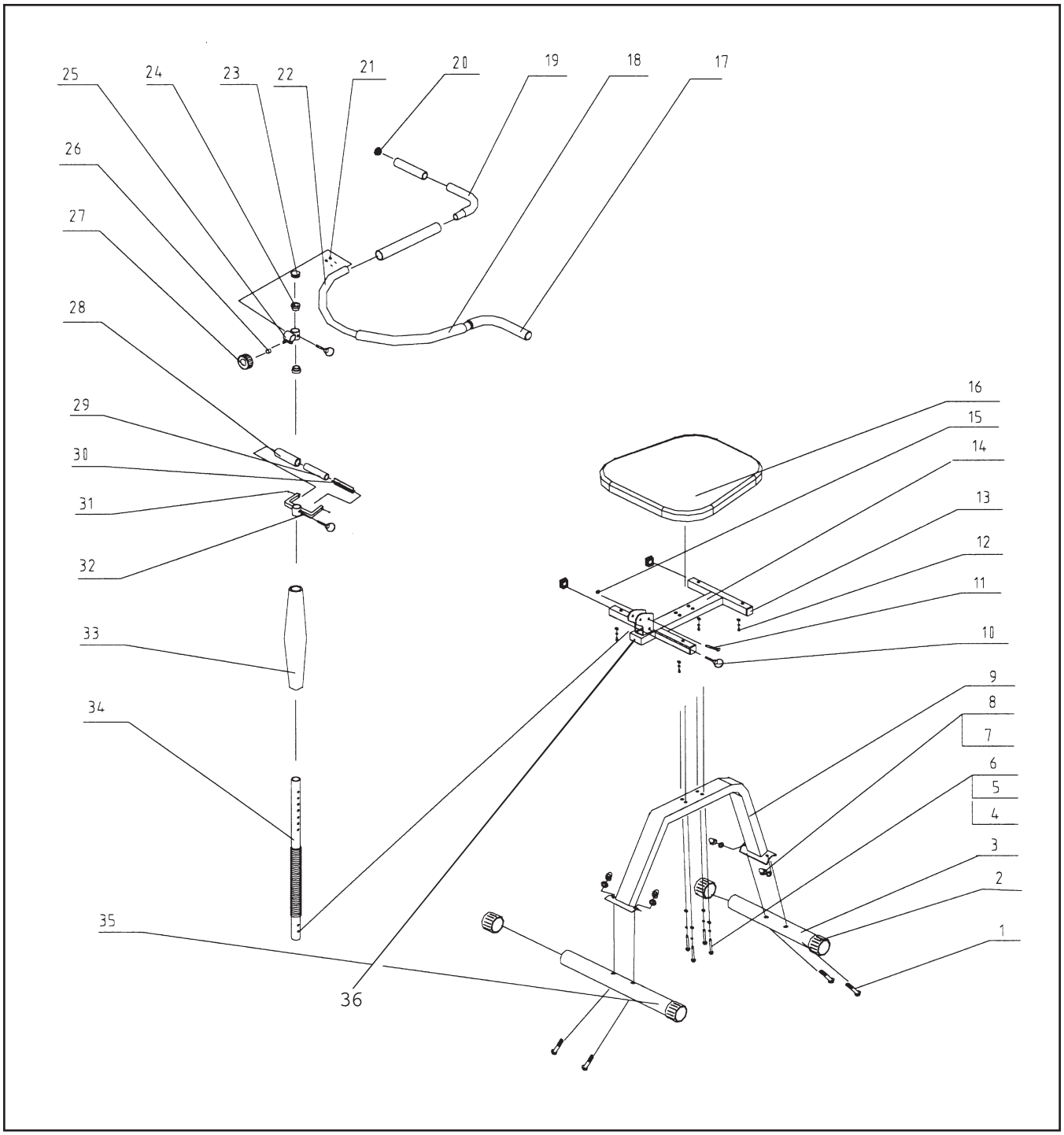
ÉTAPE 4

Fixez le STABILISATEUR AVANT (3) (le plus court) à L'OSSATURE DE BASE AVANT (9) au moyen des PRESSES EN C (1), des RONDELLES ARQUÉES (8) et des ÉCROUS BORGNES (7). Répétez ces étapes avec le STABILISATEUR ARRIÈRE (35) (plus long).

ÉTAPE 5

Placez l'appareil sur son flan. Fixez la partie supérieure du AB-DOer à L'OSSATURE DE BASE (9) au moyen de BOULONS À TÊTE HEXAGONALE (4), de RONDELLES ÉLASTIQUES (5) et de RONDELLES PLATES (6).

PRODUCT PARTS DRAWING
ILUSTRACIÓN DE LAS PIEZAS DEL APARATO DE EJERCICIOS
DESSINS DES PIÈCES



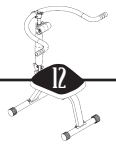
PRODUCT PARTS LIST
LISTA DE PIEZAS DEL APARATO DE EJERCICIOS
LISTE DES PIÈCES

PART NO. NO. DE PIEZA N° DE PIÈCE	DESCRIPTION DESCRIPCIÓN DESCRIPTION	QUANTITY CANTIDAD QUANTITÉ
1	CARRIAGE BOLT • PERNO DE COCHE • PRESSE EN C	4
2	END CAP • TAPA DEL EXTREMO • BOUCHON D'EXTRÉMITÉ	4
3	FRONT STABILIZER • ESTABILIZADOR DELANTERO • STABILISATEUR AVANT	1
4	HEX HEAD BOLT • PERNO DE CABEZA HEXAGONAL • BOULON À TÊTE HEXAGONALE	4
5	SPRING WASHER • ARANDELA DE PRESIÓN • RONDELLE ÉLASTIQUE	4
6	FLAT WASHER • ARANDELA PLANA • RONDELLE PLATE	4
7	ACORN NUT • TUERCA AVELLANADA • ÉCROU BORGNE	4
8	ARC WASHER • ARANDELA COMBADA • RONDELLE ARQUÉE	4
9	BASE FRAME • BASTIDOR DE BASE • OSSATURE DE BASE	1
10	PULL PIN • PASADOR FIADOR • GOUPILLE	3
11	BOLT • PERNO • BOULON	1
12	SCREW • TORNILLO • VIS	4
13	SQUARE PLUG • TAPÓN CUADRADO • BOUCHON CARRÉ	4
14	SEAT FRAME • BASTIDOR DEL ASIENTO • OSSATURE DU SIÈGE	1
15	LOCK NUT • CONTRATUERCA • CONTRE-ÉCROU	1
16	SEAT • ASIENTO • SIÈGE	1
17	FOAM TUBE A • TUBO DE ESPUMA A • TUBE EN MOUSSE A	2
18	FOAM TUBE B • TUBO DE ESPUMA B • TUBE EN MOUSSE B	2
19	HAND GRIPS • MANUBRIOS • POIGNÉES	2
20	HANDLE BAR PLUG • TAPÓN DEL MANUBRIO • BOUCHON POUR GUIDON	2
21	PHILLIPS HEAD BOLT • PERNO PHILLIPS • BOULON PHILLIPS	4
22	ARM BAR • BARRA PARA LOS BRAZOS • BARRE POUR LES BRAS	1
23	ROUND PLUG • TAPÓN REDONDO • BOUCHON ROND	1
24	PLASTIC BUSHING • MANGUITO PLÁSTICO • GARNITURE EN PLASTIQUE	2
25	CONNECTION BUSHING • MANGUITO DE CONEXIÓN • GARNITURE DE RACCORDEMENT	1
26	LOCK BUSHING • MANGUITO DE FIJACIÓN • GARNITURE DE BLOCAGE	1
27	LOCKING KNOB • PERILLA DE FIJACIÓN • BOUCHON DE BLOCAGE	1
28	MASSAGE ROLLER • RODILLO DE MASAJE • ROULEAU DE MASSAGE	1
29	ROLLING TUBE • TUBO DE RODILLO • TUBE ROULANT	1
30	INNER SUPPORT BAR • BARRA INTERIOR DE APOYO • BARRE DE SOUTIEN INTÉRIEURE	1
31	SCREW • TORNILLO • VIS	2
32	MASSAGE ROLLER BRACKET • SOPORTE DEL RODILLO DE MASAJES • SUPPORT POUR ROULEAU DE MASSAGE	1
33	BACK FOAM PAD • COJÍN DE ESPUMA PARA LA ESPALDA • APPUI-DOS EN MOUSSE	1
34	SPRING SET • JUEGO DE RESORTES • TARAGE DE RESSORT	1
35	REAR STABILIZER • ESTABILIZADOR TRASERO • STABILISATEUR ARRIÈRE	1
36	RECTANGLE PLUG •TAPÓN RECTANGULAR • BOUCHON RECTANGULAIRE	1

AB-DOs

For best results follow these AB-DOs!

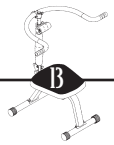
- Please consult a professional trainer, licensed fitness authority, or physician before attempting this or any exercise machine or program.
- Use only on a level surface.
- Follow any one of the instructional video routines which compliment your level of fitness.
- Sit upright on the AB-DOer placing your back against the massage roller and your buttocks approximately 2 - 4 inches from the upright bar. The massage roller is adjustable, so adjust it until it is comfortable.
- To ensure stability and balance, place your feet on the floor wider than shoulder width apart.
- Secure a firm grip on the handles and tuck the Arm Bar underneath your armpits. The AB-DOer offers an adjustable height Arm Bar. So position Arm Bar to a level that is suitable and comfortable for your height. And make sure you are sitting upright to decompress the spine.
- The function of the AB-DOer is to strengthen and firm all the midsection muscles. DO NOT PULL WITH YOUR ARMS, otherwise you will engage upper body muscles.
- To begin any session, just move slowly and easily. Short movements will begin to limber up stiff or unconditioned waistline and back muscles. As your conditioning builds you will want to move through wider ranges of motion and increase your movement speed.
- When you fatigue during an AB-DOer session, simply:
  1. Slow down the speed of each movement, or
  2. Transition to another movement, or
  3. Reduce the range of motion, or
  4. Stop, you've had enough – great job. You finished your workout today! (Note: Don't stop until you have had a challenging workout.)
- An important feature of the AB-DOer is the great aerobic workout you obtain. Stay moving for the period of time listed on the video. To maintain an aerobic time duration, as you fatigue from one movement simply transition to another, but keep moving.
- Use the AB-DOer to help loosen up and help relieve stiffness of back muscles, before and after playing your favorite sport, or before and after lifting weights. This is especially helpful if you sit or stand all day or are involved in strenuous labor.
- I do not recommend adding resistance to abdominal and/or mid-section exercises. Adding resistance has a tendency to make the muscles bigger (hypertrophy), not smaller. If you want more resistance, you can try any of the following:
  1. Slow down the speeds of your movements, or
  2. Perform larger or exaggerated ranges-of-motion. This will place more anaerobic emphasis on the muscles, or
  3. Stop and hold your body in various positions for a short period of time to increase the flexion time or power of each contraction, or
  4. Position the Arm Bar over your shoulders to increase the resistance leverage.
- Concentrate your mental focus on your mid-section muscles and your lower back only.
- If at first your movements seem awkward, don't get alarmed. Your midsection muscles and lower back are most likely out of shape. These muscles aren't accustomed to the workout that's provided with the AB-DOer. Just give it time and you will become accustomed.



QUÉ HACER

Para obtener mejores resultados, siga estos consejos

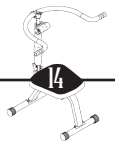
- Antes de intentar usar ésta o cualquier otra máquina o programa de ejercicios, consulte con un entrenador profesional, entidad autorizada en capacitación física o con su médico.
- Úsela sólo sobre una superficie nivelada.
- Siga cualquiera de las rutinas del video de instrucciones que complemente el nivel de su estado físico.
- Siéntese erguido sobre el aparato de ejercicios AB-DOer, colocando su espalda contra el rodillo de masajes y sus glúteos a una distancia aproximada de 2 a 4 pulgadas de la columna. El rodillo de masajes es graduable, de manera que puede ajustarlo hasta que le acomode.
- Para asegurar la estabilidad y equilibrio coloque sus pies sobre el piso separados entre sí a una distancia mayor que la que hay entre sus hombros.
- Agarre con firmeza los manubrios y coloque la barra para los brazos debajo de sus axilas. Puede ajustar la altura de la barra para los brazos del aparato de ejercicios AB-DOer, de manera que pueda colocar la barra a un nivel adecua do y cómodo para su altura. Recuerde que debe sentarse derecho para aliviar la compresión de su columna vertebral.
- La función del aparato de ejercicios AB-DOer es fortalecer y dar firmeza a todos los músculos de la sección media del torso. NO TIRE CON LOS BRAZOS, pues va a ejercitar los músculos de la parte superior del torso.
- Para iniciar una sesión, simplemente muévase lentamente y sin esfuerzo. Los movimientos cortos sirven como ejercicio de calentamiento para los músculos agarrotados de la cintura y de la espalda que no se encuentran en forma. A medida de que se vaya poniendo en forma podrá ampliar y aumentar la velocidad de sus movimientos.
- Cuando se fatigue durante una sesión en el aparato de ejercicios AB-DOer, simplemente:
    1. Disminuya la velocidad de cada movimiento; o
    2. cambie a otro movimiento; o
    3. disminuya la amplitud del movimiento; o
    4. deténgase; es suficiente – excelente trabajo. ¡Ha terminado sus ejercicios del día! (Nota: No se detenga hasta que sienta que los ejercicios le exigen esfuerzo).
- Una característica importante de los aparatos de ejercicios AB-DOer es la gran calidad de trabajo aeróbico que usted logra realizar. Para mantener el tiempo que dure un ejercicio aeróbico, cuando se fatigue con un ejercicio, cambie a otro, pero siga moviéndose.
- Antes o después de terminar de practicar su deporte favorito, use el aparato de ejercicios AB-DOer para ayudar a relajar los músculos de la espalda y ayudar a aliviar al agarrotamiento. O antes y después de levantar pesas. Esto es particularmente importante si usted permanece sentado o parado todo el día o si su trabajo es agotador.
- No recomiendo aumentar la resistencia para los ejercicios abdominales o de la parte media del torso. El aumento de la resistencia suele agrandar los músculos (hipertrofia), no los reduce. Si desea mayor resistencia, puede intentar lo siguiente:
    1. Disminuya la velocidad de sus movimientos; o
    2. realice movimientos con mayor amplitud o exagerados. Con esto pondrá un mayor énfasis anaeróbico sobre los músculos; o
    3. detenga y mantenga su cuerpo en distintas posiciones durante un tiempo breve para aumentar el tiempo de flexión o la fuerza de cada contracción; o
    4. Coloque la barra para los brazos sobre sus hombros para aumentar el nivel de resistencia.
- Concéntrese sólo en sus músculos de la sección media del torso y de la parte inferior de la espalda.
- Si al principio sus movimientos le parecen complicados, no se alarme. Es casi seguro que sus músculos de la sección media de su torso y la parte inferior de la espalda no están en forma. Estos músculos no están acostumbrados al ejercicio que han realizado con el aparato de ejercicios AB-DOer. Dese tiempo y se acostumbrará.



CHOSES À FAIRE

Pour obtenir de meilleurs résultats!

- Consultez un entraîneur professionnel, une autorité reconnue en conditionnement physique ou un médecin avant d'entreprendre ce programme d'entraînement ou tout autre programme, ou d'utiliser un appareil tel que le AB-DOer.
- Utilisez l'appareil uniquement sur une surface plane.
- Suivez l'une des routines de la vidéo fournie avec l'appareil qui correspond à votre condition physique.
- Assoyez-vous bien droit sur le AB-DOer en appuyant votre dos contre le rouleau de massage et en plaçant les fesses de 2 à 4 pouces de la barre verticale. Le rouleau de massage est réglable ; il vous suffit de le régler jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.
- Afin d'assurer votre stabilité et votre équilibre, placez vos pieds au sol en vous assurant que l'espace qui les sépare est plus large que vos épaules.
- Agrippez fermement les poignées et placez la barre pour les bras sous vos aisselles. Le AB-DOer comporte une barre pour les bras à hauteur réglable. Il vous suffit de positionner la barre pour les bras à un niveau qui convient à votre taille et qui est confortable pour vous. Assurez-vous également d'être assis bien droit de sorte à décompresser la colonne vertébrale.
- La fonction du AB-DOer est de renforcer et de raffermir tous les muscles de l'abdomen. NE TIREZ PAS AVEC LES BRAS, autrement vous mettrez à contribution les muscles du haut du corps.
- Au début de chaque session, faites des mouvements lents et sans restrictions. Des mouvements courts vous permettront d'assouplir les muscles de la taille et du dos qui sont raides ou qui n'ont pas l'habitude de travailler. Au fur et à mesure que le conditionnement fera son effet, vous serez en mesure de faire des mouvements de plus grande amplitude et d'augmenter votre vitesse d'exécution.
- Lorsque que vous vous sentez fatigué pendant une séance d'entraînement avec AB-DOer, vous n'avez qu'à :
    1. Réduire la vitesse de vos mouvements
    2. Passer à un autre mouvement
    3. Réduire l'amplitude du mouvement
    4. Arrêter, ça suffit. Bon travail. Vous avez terminé votre entraînement pour aujourd'hui ! (Nota : N'arrêtez pas tant que vous ne vous sentez pas stimulé par l'entraînement).
- Une des caractéristiques importantes du AB-DOer est l'excellent travail aérobie qu'il vous procure. Poursuivez vos mouvements pour la durée indiquée dans la vidéo. Pour poursuivre le travail aérobie pendant la période prescrite lorsque vous êtes fatigué en raison d'un mouvement particulier, passez simplement à un autre mouvement. L'important est de continuer de bouger.
- Utilisez le AB-DOer pour aider à détendre les muscles du dos et à soulager la raideur avant et après vos activités sportives préférées. Vous pouvez aussi l'utiliser avant de soulever des poids ou après. Ces exercices sont partic ulièrement utiles après être resté assis ou debout toute la journée ou après avoir effectué des tâches physiques laborieuses.
- Je ne recommande pas l'ajout de tension aux exercices abdominaux. En effet, un tel ajout a tendance à faire augmenter le volume musculaire (hypertrophie) plutôt que de le faire diminuer. Si vous désirez travailler davantage en résistance, vous pouvez essayer une des méthodes suivantes :
    5. Réduire la vitesse de vos mouvements
    6. Effectuer des mouvements d'amplitude plus grande ou exagérée. Cette façon de faire mettra davantage l'accent sur le travail anaérobie des muscles.
    7. Arrêter et tenir la position pendant une courte période afin d'augmenter la durée de la flexion ou la puissance de chaque contraction.
    8. Placer la barre pour les bras sur vos épaules afin d'augmenter la résistance.
- Concentrez-vous uniquement sur vos muscles abdominaux et lombaires.
- Si vos mouvements vous semblent maladroits au départ, ne vous en faites pas. Vos muscles abdominaux et lom baires ont probablement besoin d'exercice. Ces muscles ne sont pas habitués à ce type de travail. Prenez le temps de vous y habituer.



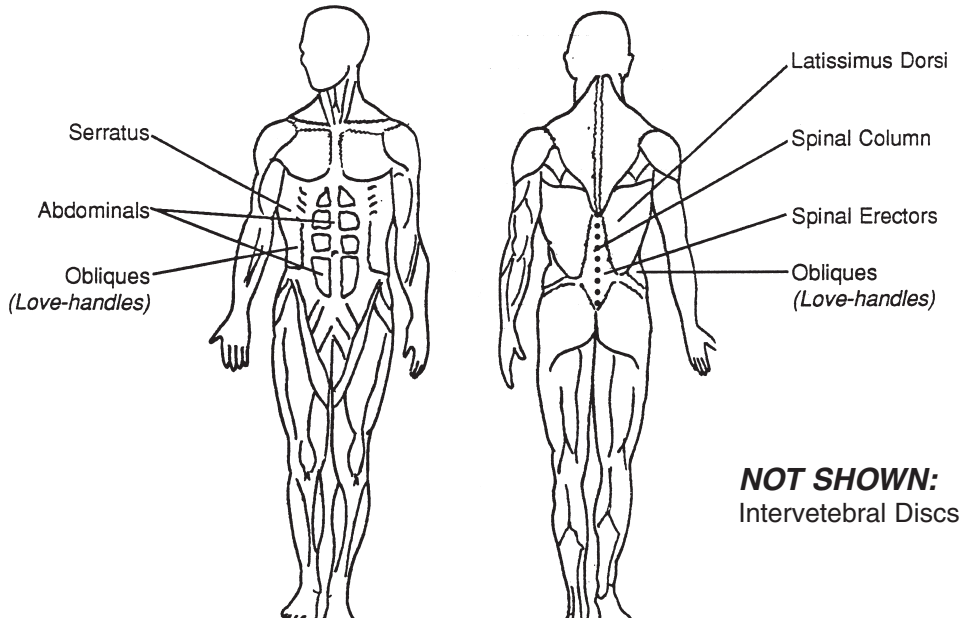
AB-DOn'ts

Now for the AB-DOn'ts!

- Don't place your feet together; they must be wide and flat and firmly planted on the floor.
- Don't look down, instead keep your chin up and eyes forward. This will prevent your upper back from slouching and help keep your spinal column straight and upright.
- Don't perform any fast movements until your muscles have had a chance to adjust to their new exercise routine.
- Don't perform extreme ranges of motion until your midsection muscles and lower back have become more flexible.
- Don't pull the Arm Bars with your hands. Instead, let your midsection muscles perform all the work.
- Don't count repetitions. Rather, treat your AB-DOer workouts like any other aerobic activity. You wouldn't count steps on a treadmill or stepper. Instead, just have fun and "dance" from a seated position.

John Abdo's AB-DOer™ does it all!

It targets the **ABDOMINALS,**
It targets the **SPINAL COLUMN,**
It targets the **MUSCLES OF THE LOWER BACK,**
AND It targets the **THE OBLIQUES**, those nasty ***love handles*** everybody desperately wants to eliminate.



NOT SHOWN:
Intervetebral Discs and Spinal Vertebrae

QUÉ NO HACER

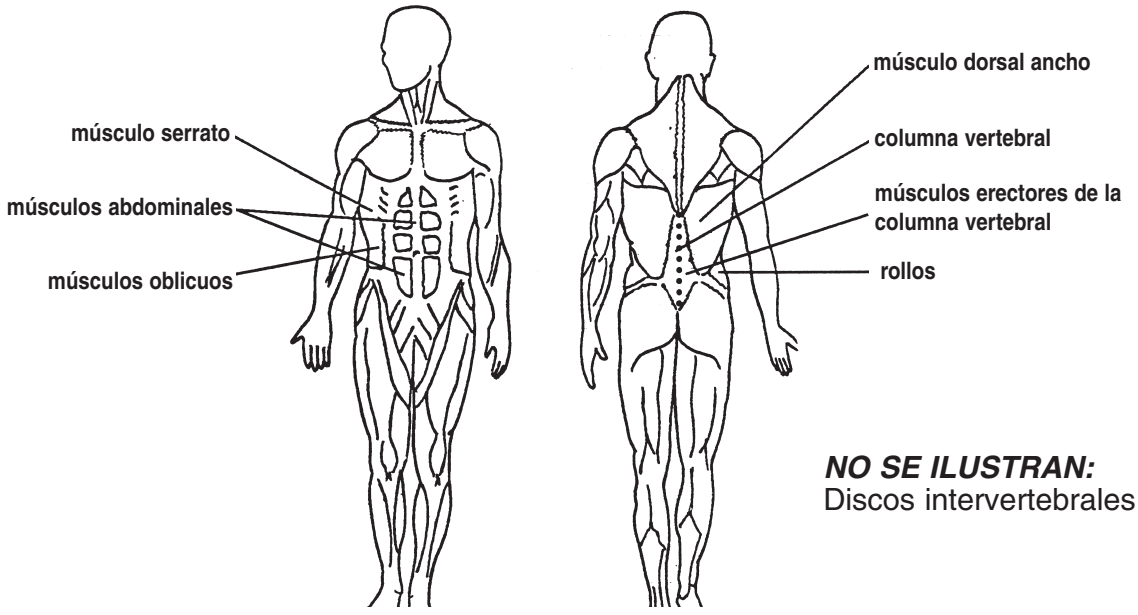
¡Ahora lo que no debe hacer!

- No junte sus pies; deben estar separados y bien asentados sobre el piso.
- No debe mirar hacia abajo; debe mantener el mentón y los ojos orientados hacia adelante. Con esto evitará una postura desgarbada de la parte superior del torso y le ayudará a mantener la columna vertical derecha y erguida.
- No haga ningún movimiento rápido hasta que sus músculos hayan podido adaptarse a la nueva rutina del ejercicio.
- No haga movimientos demasiado amplios hasta que los músculos de la parte media del torso y de la parte inferior de su espalda se hayan puesto más flexibles.
- No tire de la barra para los brazos con sus manos. Deje que los músculos de la parte media del torso hagan todo el trabajo.
- No cuente las repeticiones. Más bien, considere que los ejercicios con su aparato de ejercicios AB-DOer son como cualquier otro ejercicio aeróbico. Cuando uno corre sobre la cinta rodante o la escaladora, no cuenta los pasos. En cambio, simplemente disfrútelo y "baile" desde su posición sentada.

EL AB-DOer[MC] DE JOHN ABDO LO HACE TODO

Actúa sobre los músculos **ABDOMINALES**,
Actúa sobre la **COLUMNA VERTEBRAL**,
Actúa sobre los **MÚSCULOS DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA**,

Y ***Actúa sobre los músculos oblícuos, esos rollos que todos tratan desesperadamente de eliminar.***



NO SE ILUSTRAN:
Discos intervertebrales y vértebras

CHOSES À NE PAS FAIRE

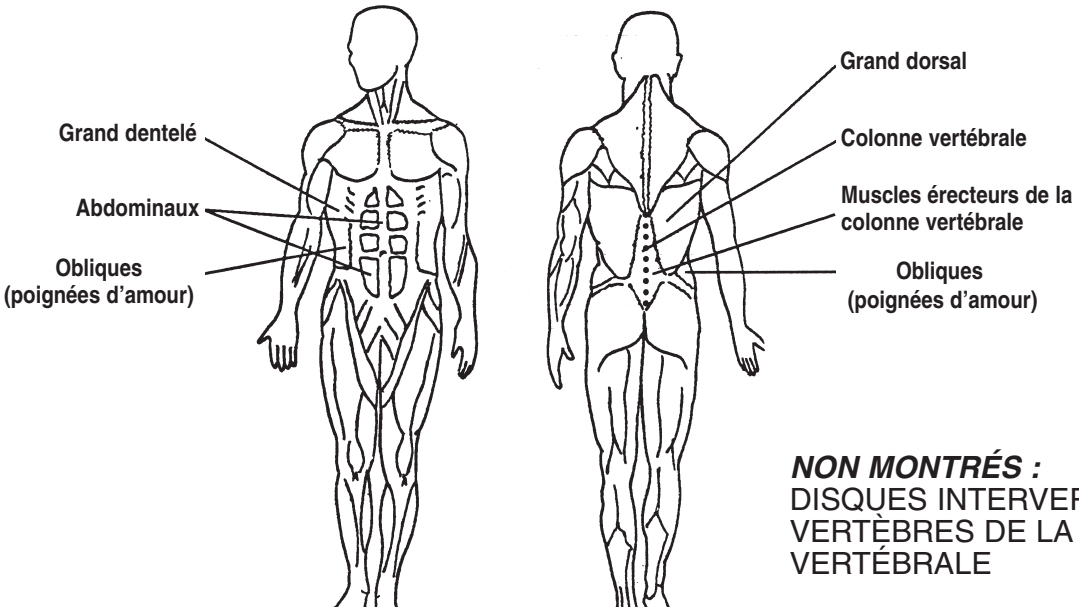
Choses à surveiller!

- Ne joignez pas les pieds ; ils doivent être éloignés l'un de l'autre, bien à plat et ancrés au sol.
- Ne regardez pas le sol. Gardez plutôt le menton relevé et les yeux pointés vers l'avant. Cette position empêchera votre dos de s'affaisser et contribuera à tenir votre colonne vertébrale bien droite.
- N'effectuez pas de mouvements rapides avant que vos muscles n'aient eu la possibilité de s'ajuster à leur nouvelle routine d'exercice.
- N'essayez pas de faire des mouvements d'amplitude extrême tant que vos muscles abdominaux et lombaires n'ont pas acquis une certaine souplesse.
- Ne tirez pas sur la barre pour les bras avec les mains. Laissez plutôt vos abdominaux faire le travail.
- Ne comptez pas les répétitions. Considérez plutôt votre entraînement sur AB-DOer comme tout autre activité aérobie. Lorsque vous utilisez un tapis roulant ou une machine escalier, vous ne comptez pas vos pas. Prenez plutôt le temps de vous amuser et de « danser » en position assise.

L'AB-DOer^MC de John Abdo touche à tout !

Il cible vos **abdominaux**
Il cible votre **colonne vertébrale**
Il cible les **muscles du bas de votre dos**

ET ***Il cible les muscles obliques, ces vilaines poignées d'amour dont tout le monde tente désespérément de se débarrasser.***



NON MONTRÉS :
DISQUES INTERVERTÉBRAUX ET VERTÈBRES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

FLEXIBILITY & WARMUP PROGRAM

Designed by John Abdo

A flexibility or warmup program is an important aspect of all fitness or health routines. Typically, warmup routines comprise any number of mobility movements which are intended to condition the body to move more freely during activity. When you become more flexible you will realize better performance in all your sports and exercise routines while, as an added bonus, you will also feel much healthier ALL THE TIME!

Performing warmups consistently not only conditions the muscles, you will also reach deeper tissues like the ligaments and tendons of your body.

Before using your AB-DOer it is wise to spend some time conditioning your body with stretching movements to allow you to become more flexible. I have intentionally designed The AB-DOer instructional video to include both a warm-up and a cool-down period on the unit itself. This prepares you for your workout while it helps to speed post workout recovery as well. So you have the option of performing warmups outside of those you can perform on The AB-DOer as well as those you can't.

My objective is to make sure that you get healthy while you're striving to obtain your best shape ever. I have designed The **AB-DOer** and its routines to enable you to quickly, enjoyably, and safely reach your goals. **I'm A DOER**, and I encourage you to commit to becoming a **"DOER"** yourself!

PROGRAMA DE FLEXIONES Y CALENTAMIENTO

Diseñado por John Abdo

Uno de los importantes aspectos de toda rutina de entrenamiento físico o de salud es el programa de flexiones y calentamiento. Por lo general, las rutinas de calentamiento están compuestas por una serie de movimientos de desplazamiento que sirven para poner en forma el cuerpo para moverse con mayor libertad durante una actividad. Cuando llegue a tener mayor flexibilidad logrará un mejor desempeño en todos sus deportes y rutinas de ejercicios y, disfrutará de la ventaja adicional de sentirse mucho más saludable EN TODO MOMENTO.

Realizar regularmente los ejercicios de calentamiento no sólo tonifica sus músculos sino que beneficia los tejidos más profundos, como los ligamentos y tendones del cuerpo.

Antes de usar el aparato de ejercicios AB-DOer, es conveniente dedicar algún tiempo a acondicionar su cuerpo con ejercicios de estiramiento que le permitirán lograr una mayor flexibilidad. He incluido en el video sobre el AB-DOer tanto instrucciones de calentamiento como para refrescarse. Esto lo preparará para sus ejercicios, y también le ayudará a acelerar la recuperación después de los mismos. De manera que tiene la opción de realizar los ejercicios de precalentamiento además de aquéllos que puede realizar en el aparato de ejercicios AB-DOer así como aquéllos que no se pueden realizar.

Mi meta es asegurar que usted se vuelva saludable a la vez que se esfuerza por alcanzar el mejor estado físico. He diseñado el aparato de ejercicios AB-DOer y sus rutinas para permitirle alcanzar sus metas de manera rápida y segura y para que disfrute de los ejercicios. Yo lo he logrado, y le invito a que usted también lo logre.

PROGRAMME D'ASSOUPLISSEMENT ET DE RÉCHAUFFEMENT

Élaboré par John Abdo

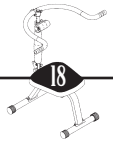
Un programme d'assouplissement ou de réchauffement constitue un aspect important de toute routine de santé ou de conditionnement physique. Généralement, les routines de réchauffement sont composées de divers mouvements relatifs à la mobilité qui ont pour but de faire travailler le corps de sorte qu'il puisse bouger plus librement pendant l'entraînement. Lorsque vous serez plus souple, vous aurez un meilleur rendement dans toutes vos activités, sportives ou autres, tout en vous sentant plus en santé EN TOUT TEMPS !

Le fait d'effectuer des exercices d'assouplissement régulièrement permet non seulement de faire travailler les muscles, mais aussi de toucher des tissus plus profonds comme les ligaments et les tendons.

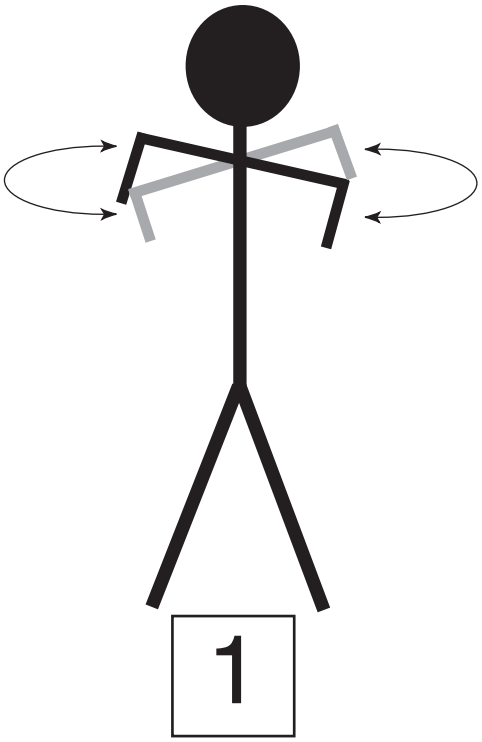
Avant d'utiliser votre AB-DOer, il serait sage de réchauffer votre corps pendant un certain temps à l'aide d'étirements afin de devenir plus souple. J'ai intentionnellement incorporé à la vidéo du AB-DOer une période de réchauffement et de détente à effectuer sur l'appareil même. Cela vous prépare

à l'entraînement tout en vous permettant d'accélérer la récupération après l'entraînement. Vous avez donc la possibilité d'effectuer des réchauffements autres que ceux que vous pouvez effectuer sur le AB-DOer ainsi que ceux que vous ne pouvez pas faire sur celui-ci.

Mon but est de m'assurer que vous puissiez gagner la meilleure forme possible tout en étant en santé. J'ai conçu le AB-DOer et les routines qui s'y rattachent pour vous permettre d'atteindre vos objectifs rapidement, de façon agréable et sécuritaire. Je travaille mes ABDOs, et je vous incite à en faire autant !



DESCRIPTIONS
DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS
DESCRIPTIONS

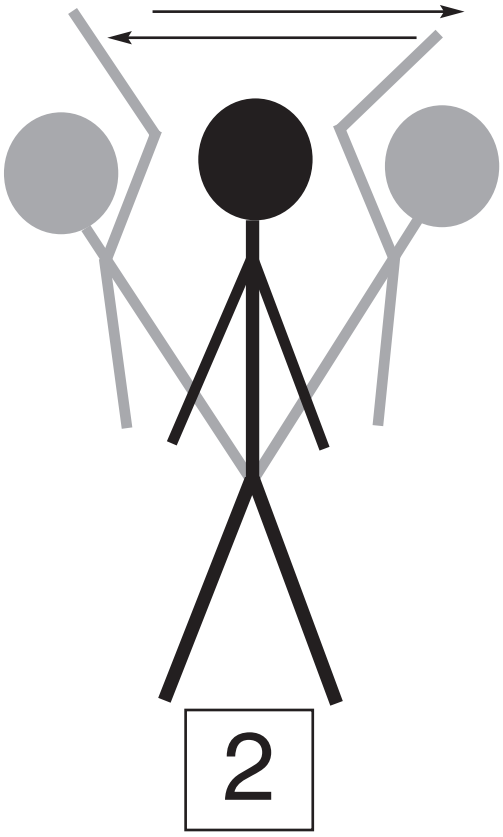


Torso Twists
Torsión Del Torso
Torsions Du Torse

1. TORSO TWISTS: While standing with a slightly wider than shoulder-width foot stance, fix your eyes on an object in front of you. Hold your torso upright by lifting your chest then lift both arms, bending them at the elbows. While keeping your focal point, slowly pivot, or twist, at your midsection as far as you can to the right then, without any jerking motions, rotate in the opposite direction past your starting point twisting as far to the left as your flexibility will permit. Try to obtain a rhythmical cadence as you twist from side to side. This simple movement will loosen up stiff and unconditioned muscles, tendons and ligaments to the entire abdominal region, the obliques and the mid-to-lower back, including the spinal column in that region. Perform as long as you like, 30 seconds minimum.

1. TORSIÓN DEL TORSO: En posición parada, con los pies separados a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros, fije la vista en algún objeto que tenga al frente. Mantenga el torso en posición erguida levantando el pecho y luego levante ambos brazos, doblándolos en el codo. Con la atención centrada en el punto de referencia, realice lentamente un movimiento de rotación o de giro de la parte media del torso hacia la derecha lo más que pueda; luego, sin realizar ningún movimiento brusco, gire hacia la izquierda, pasando el punto de inicio, todo lo que le permita su flexibilidad. Trate de lograr una cadencia rítmica mientras gira de lado a lado. Este simple movimiento relajará los músculos, tendones y ligamentos agarrotados y que no se encuentran en forma, de toda la región abdominal, los oblicuos y la parte media e inferior de la espalda, incluyendo esa parte media e inferior de la columna vertebral. Realice este ejercicio tanto tiempo como lo desee; por lo menos 30 segundos.

1. TORSIONS DU TORSE: Tout en vous tenant debout avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, fixez le regard sur un objet devant vous. Maintenez votre torse droit en redressant la poitrine, puis soulevez les deux bras en les pliant au niveau des coudes. Tout en gardant les yeux fixés devant vous, pivotez lentement au niveau de l'abdomen en allant le plus loin possible d'abord vers la droite. Ensuite, sans mouvement brusque, faites de même du côté gauche. Essayez d'adopter une cadence régulière pendant que vous pivotez d'un côté à l'autre. Ce mouvement simple détend les muscles raides et qui ne sont pas habitués de travailler, les tendons et les ligaments de l'ensemble de la région abdominale, ainsi que les obliques et la région du bas et du milieu du dos, y compris la colonne vertébrale. Faites autant de répétitions que vous le voulez (30 secondes minimum).



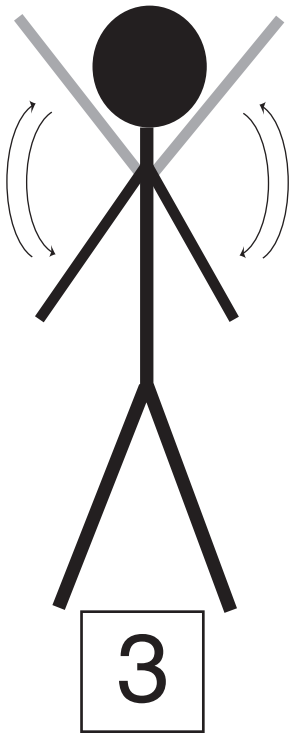
Side Leans (Standing)
Inclinaciones laterales (parado)
Appuis costaux (Debout)

2. SIDE LEANS: [Standing]: While standing with a slightly wider than shoulder-width foot stance, fix your eyes on an object in front of you. Hold your torso upright by lifting your chest then lean to your right side as far your flexibility will permit, while keeping both feet planted on the floor for balance. Reach your farthest, most comfortable lean, without any jerking motions. Then rotate to the opposite side leaning as far to your left as your flexibility will permit. Try to obtain a rhythmical cadence as you lean from side to side. This simple movement will loosen up stiff and unconditioned muscles, tendons and ligaments to the obliques, the mid-to-lower back and the entire spinal column, and the entire abdominal region. Perform as long as you like, 30 seconds minimum.

2. INCLINACIONES LATERALES (parado): En posición parada, con los pies separados a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros, fije la vista en algún objeto que tenga al frente. Mantenga el torso en posición erguida levantando el pecho y luego inclínese hacia la derecha todo lo que le permita su flexibilidad, a la vez que mantiene ambos pies bien asentados sobre el piso para mantener el equilibrio. Trate de alcanzar el punto más distante en posición cómoda, sin movimientos bruscos. Luego gire en sentido opuesto inclinándose hacia la izquierda todo lo que le permita su flexibilidad. Trate de lograr una cadencia rítmica mientras gira de lado a lado. Este simple movimiento relajará los músculos, tendones y ligamentos agarrotados y que no se encuentran en forma, de toda la región abdominal, los oblicuos y la parte media e inferior de la espalda, incluyendo esa parte media e inferior de la columna vertebral. Realice este ejercicio durante el tiempo que desee; por lo menos 30 segundos.

2. APPUIS COSTAUX [Debout]: Tout en vous tenant debout avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, fixez le regard sur un objet devant vous. Maintenez votre torse droit en redressant la poitrine, puis penchez-vous aussi loin que possible vers la droite en gardant vos pieds bien ancrés au sol. Rendez-vous le plus loin possible, sans mouvement brusque, jusqu'à ce que vous atteigniez la position la plus confortable possible. Faites de même sur le côté gauche. Essayez d'adopter une cadence régulière. Ce mouvement simple détend les muscles raides et non conditionnés, les tendons et les ligaments au niveau des obliques, de la région du bas et du milieu du dos, ainsi que l'ensemble de la région abdominale. Faites autant de répétitions que vous le voulez (30 secondes minimum).

DESCRIPTIONS (continued)
DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS (continuación)
DESCRIPTIONS (suite)

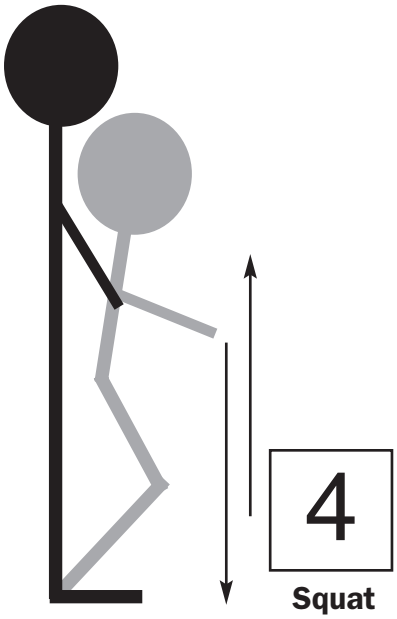


Arm Circles
Movimientos Circulares De Los Brazos
Rotation des bras

3. ARM CIRCLES: While standing with a slightly wider than shoulder-width foot stance, fix your eyes on an object in front of you. Hold your torso upright by lifting your chest allowing both arms to freely hang to each side. Slowly start to lift your arms in front of you, keeping your elbows rigid if possible, and make large circles with both your arms. Perform 5-10 circles with your arms in this direction then reverse directions and perform 5-10 more circles. Always perform this motion slowly with no jerky movements. This simple exercise will strengthen and increase the flexibility to the shoulders, chest, upper back, neck and arms.

3. MOVIMIENTOS CIRCULARES DE LOS BRAZOS: En posición parada, con los pies separados a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros, fije la vista en algún objeto que tenga al frente. Mantenga el torso en posición erguida levantando el pecho y deje caer los brazos libremente. Comience a levantar lentamente los brazos hacia adelante, con los codos rígidos, si es posible, y realice movimientos circulares con ambos brazos. Realice 5 o 10 círculos en esa dirección y luego invierta la dirección y realice otros 5 o 10 círculos más. Es movimiento debe ser siempre lento, sin brusquedad. Este ejercicio simple fortalecerá y aumentará la flexibilidad de sus hombros, pecho, parte superior de su espalda, cuello y brazos.

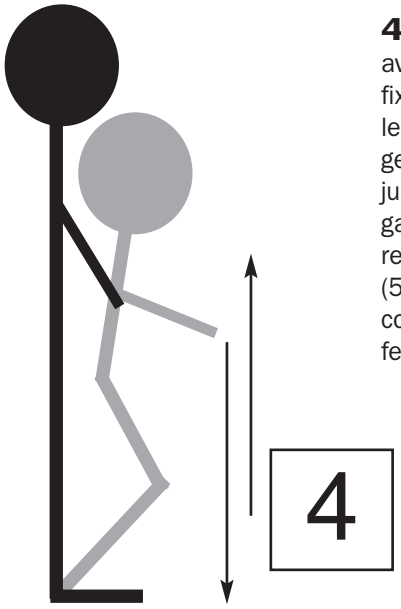
3. ROTATION DES BRAS: Tout en vous tenant debout avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, fixez le regard sur un objet devant vous. Maintenez votre torse droit en redressant la poitrine tout en laissant les bras reposer le long du corps. Soulever lentement les bras devant vous tout en gardant les coudes rigides (si possible), puis faites de grandes rotations avec les deux bras. Faites de 5 à 10 rotations dans une direction, puis répétez dans la direction inverse. Évitez de faire des mouvements brusques. Cet exercice simple renforce les épaules, la poitrine, le haut du dos, le cou et les bras, et en améliore la souplesse.



Squat
flexiones de las piernas
Fléchissement des jambes

4. SQUAT: While standing with a slightly wider than shoulder-width foot stance, fix your eyes on an object in front of you. Hold your chest upright to obtain an erect back posture. Bend slowly at the knees and allow your body to lower itself toward the floor. Only squat down as far as you feel comfortable or until your heels start to raise off the floor. Use your arms for balance by moving them in front of you if necessary. Squat down slowly and never bounce back up. Perform as many squats as you feel comfortable with, 5-10 is a preferred minimum. Squats are an incredible exercise for developing body balance and control while strengthening the muscles of the thighs, hips, buttocks, groin area, calves and ankles.

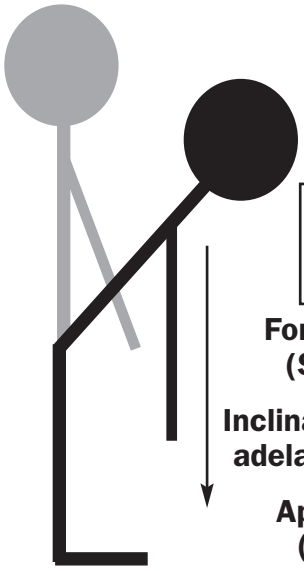
4. FLEXIONES DE PIERNAS: En posición parada, con los pies separados a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros, fije la vista en algún objeto que tenga al frente. Mantenga el pecho en posición erguida para lograr una postura recta de la espalda. Doble ligeramente las rodillas y deje que su cuerpo descienda hacia el piso. Acuclíllese sólo tanto como le acomode o hasta que sus talones comiencen a separarse del piso. Mantenga el equilibrio moviendo los brazos frente a usted si es necesario. Realice tantas flexiones de piernas como pueda cómodamente, preferiblemente de 5 a 10 por lo menos. Las flexiones de piernas son un ejercicio increíblemente útil para desarrollar equilibrio y control corporal, a la vez que fortalecen los músculos de los muslos, cadera, glúteos, la zona de las ingles, pantorrillas y tobillos.



Fléchissement des jambes

4. FLÉCHISSEMENT DES JAMBES: Tout en vous tenant debout avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, fixez le regard sur un objet devant vous. Redressez la poitrine de manière à avoir le dos bien droit. Laissez votre corps descendre lentement en fléchissant les genoux. Descendez aussi loin que possible, tant que vous vous sentez à l'aise, ou jusqu'à ce que vos talons quittent le sol. Au besoin, servez-vous de vos bras pour garder votre équilibre en les plaçant devant vous. Descendez lentement et remontez à la même vitesse. Faites autant de répétitions que vous le voulez (5 à 10 minimum). Cet excellent exercice permet de développer de l'équilibre et un contrôle corporel tout en renforçant les muscles des cuisses, des hanches, des fesses, de l'aine, des mollets et des chevilles.

5. FORWARD LEAN: [Standing]: While standing with a shoulder-width foot stance, lift your chest so your back is upright and your spine is erect. Bend your torso at the waistline and allow yourself to lean forward. Simply let your arms hang or use them to grab onto a wall or a chair for balance if needed. Lean forward as far as you feel comfortable and hold your deepest, most comfortable forward position, then return to the upright position, make sure you do not bounce. Do this movement slowly as it may have a tendency to make you a little dizzy due to the lowering and lifting of the head. Perform between 3-10 forward leans. This movement is great for conditioning the mid-to-lower back and spinal column, the buttocks and hamstrings. [If standing is uncomfortable please try exercise #6.]



Forward Lean (Standing)

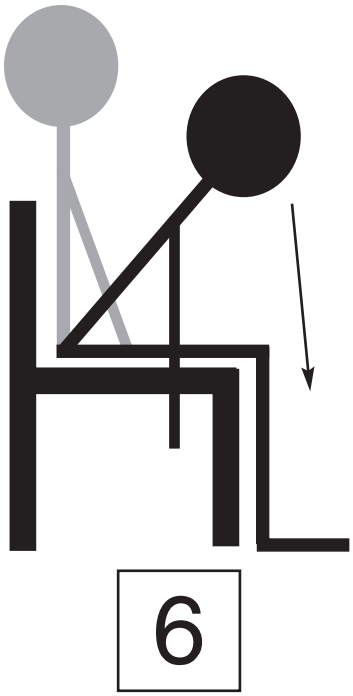
Inclinaciones hacia adelante (parado)

Appui avant (Debout)

5. INCLINACIONES HACIA ADELANTE (parado): En posición parada, con los pies separados a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros, levante el pecho para que su espalda y columna estén erguidas. Doble el torso a la altura de la cintura e inclínese hacia adelante. Simplemente deje caer sus brazos o, si es necesario, úselos para sujetarse de una pared o una silla para mantener el equilibrio. Inclínese hacia adelante todo lo que cómodamente pueda y mantenga la posición de mayor inclinación; luego vuelva a la posición erguida teniendo cuidado de no brincar. Realice este movimiento lentamente pues puede hacerle sentir ligeramente mareado debido al movimiento de descenso y ascenso de la cabeza. Repita la inclinación de 3 a 10 veces. Este movimiento es excelente para tonificar la parte media e inferior de la espalda y columna vertebral, los glúteos y ligamentos de las corvas. Si no le es cómodo realizar este ejercicio parado, trate el ejercicio No. 6.

5. APPUI AVANT [Debout]: Tout en vous tenant debout avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, redressez la poitrine de sorte que votre dos et votre colonne soient bien droits. Penchez le corps vers l'avant au niveau de la taille en vous laissant descendre vers l'avant. Laissez vos bras pendre librement ou prenez appui au mur ou sur une chaise au besoin. Penchez-vous le plus loin possible et maintenez la position, puis remontez jusqu'à la position de départ sans mouvements brusques. Faites cet exercice lentement, car il a tendance à causer des étourdissements. Faites de 3 à 10 appuis avants. Ce mouvement est excellent pour conditionner la région du bas et du milieu du dos, la colonne vertébrale, les fesses et les ischio-jambiers. [Si vous n'êtes pas à l'aise debout, essayez l'exercice n° 6.]

DESCRIPTIONS (continued)
DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS (continuación)
DESCRIPTIONS (suite)



Forward Lean (Seated)

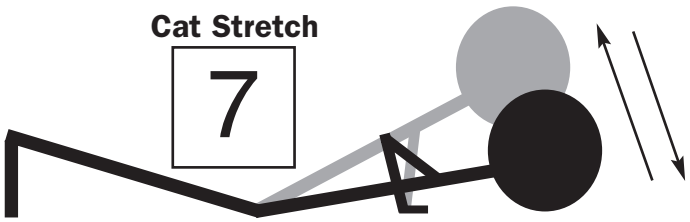
Inclinaciones hacia adelante (sentado)

Appui avant (Assis)

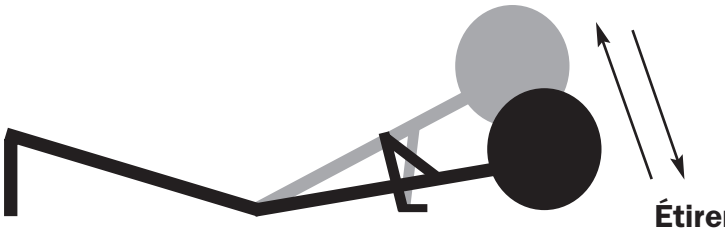
6. FORWARD LEAN: [Seated]: While seated on a bench or chair obtain a firm shoulder-width foot stance on the floor. Lift your chest so your back is upright and your spine is erect then bend forward at the waistline allowing yourself to lean forward as far as you feel comfortable and hold your deepest, most comfortable forward position for 3-5 seconds before returning to your upright seated position. Make sure you do not bounce. Do this movement slowly as it may have a tendency to make you a little dizzy due to the lowering then lifting of the head. Perform between 3-10 forward leans. This movement is great for conditioning the mid-to-lower back and spinal column, the buttocks and hamstrings.

6. INCLINACIONES HACIA ADELANTE (sentado): Sentado sobre una banca o silla, ponga los pies firmemente sobre el piso a una distancia similar a la que hay entre sus hombros. Levante el pecho para que su espalda y columna estén erguidas; luego doble el torso a la altura de la cintura e inclínese hacia adelante todo lo que cómodamente pueda y mantenga la posición de mayor inclinación durante 3 a 5 segundos antes de erguirse manteniéndose sentado. Recuerde que no debe rebotar. Haga este movimiento lentamente pues suele causar mareos debido los movimientos descendentes y ascendentres de la cabeza. Repita la inclinación de 3 a 10 veces. Este movimiento es excelente para tonificar la parte media e inferior de la espalda y columna vertebral, los glúteos y ligamentos de las corvas.

6. APPUI AVANT [Assis]: Tout en étant assis avec les pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur des épaules, redressez la poitrine de sorte que votre dos et votre colonne soient bien droits. Penchez le corps vers l'avant au niveau de la taille en vous laissant descendre le plus loin possible et maintenez la position pendant 3 à 5 secondes. Ensuite, remontez jusqu'à la position de départ sans mouvements brusques. Faites cet exercice lentement, car il a tendance à causer des étourdissements. Faites de 3 à 10 appuis avants. Ce mouvement est excellent pour conditionner la région du bas et du milieu du dos, la colonne vertébrale, les fesses et les ischio-jambiers.



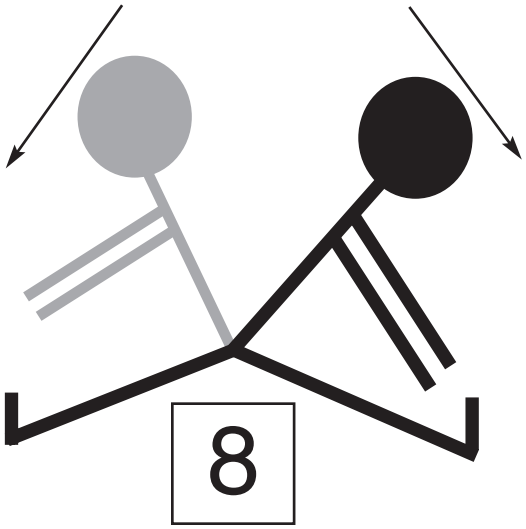
7. CAT STRETCH: Lay face down with the palms of each hand planted firmly onto the floor just lateral your chest. By keeping your legs and pelvic/hip region pressed against the floor push your upper body upwards with your arms to allow you to perform a backward bend from your lower back. Press yourself up as high as you feel comfortable then hold for a count of 1-3 seconds then slowly lower yourself back to the floor; repeat 3-5 times. Never over extend and always perform this motion slowly. This is a great movement for conditioning the abdominals with added benefits to the shoulders, arms, chest and back.



Estiramiento
Étirement du bas du dos

7. ESTIRAMIENTO: Tiéndase boca abajo con las palmas de las manos sobre el piso al lado del pecho. Manteniendo las piernas y la pelvis/cadera pegada al piso, levante con los brazos la parte superior del torso a fin de realizar una flexión hacia atrás de la parte inferior de su espalda. Levántese todo lo que sea cómodamente posible y mantenga la posición de 1 a 3 segundos; luego, descienda lentamente hasta el piso. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces. Nunca se estire demasiado y siempre realice el movimiento lentamente. Este es un gran ejercicio para fortalecer los abdominales, así como los hombros, brazos, pecho y espalda.

7. ÉTIREMENT DU BAS DU DOS: Allongez-vous au sol en plaçant vos mains fermement contre le plancher juste à hauteur de la poitrine. Tout en gardant les jambes, le bassin et les hanches en contact avec le sol, soulevez votre corps à l'aide de vos mains le plus loin possible vers l'arrière de sorte à faire travailler le bas du dos. Maintenez la position de 1 à 3 secondes, puis redescendez lentement vers le sol. Répétez de 3 à 5 fois. Ne dépassez jamais votre seuil limite et effectuez toujours ce mouvement en lenteur. Il s'agit d'un excellent mouvement pour conditionner les abdominaux ainsi que les épaules, les bras, la poitrine et le dos.



Pendulum (Seated)
Péndulo (Sentado)
Pendule (Assis)

8. Pendulum: [Seated]: While seated on the floor spread your legs as far as you feel comfortable with knees locked. Start by bending your body at the waistline, and lean toward your right ankle or foot. Reach as far as your flexibility will permit then hold this position for 1-3 seconds. Release slowly and return back to your starting position then lean toward your left ankle or foot and repeat this movement for a minimum of 3-5 times to each side. This exercise will condition the hamstrings, buttocks, knees, ankles and mid-to-lower back and spinal column.

8. PÉNDULO (sentado): Sentado en el piso, separe las piernas lo que sea cómodamente posible y con las rodillas fijas. Comience a doblar su cuerpo a la altura de la cintura e inclínese hacia su tobillo o pie derecho. Trate de flexionarse todo lo que su flexibilidad le permita y mantenga esa posición de 1 a 3 segundos. Relájese y regrese lentamente a la posición inicial; luego inclínese hacia su tobillo o pie izquierdo. Repita este ejercicio por lo menos de 3 a 5 veces a cada lado. Este ejercicio fortalecerá los ligamentos de la corva, glúteos, rodillas, tobillos y la parte media e inferior de la espalda y la columna vertebral.

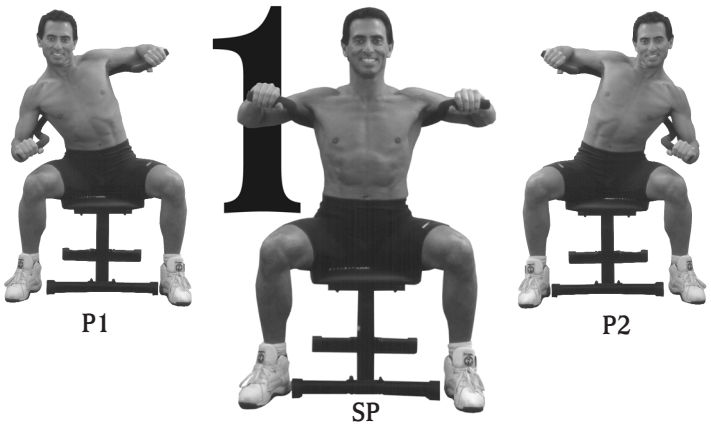
8. PENDULE [Assis]: Assis au sol, ouvrez les jambes le plus grand possible en bloquant les genoux. Penchez d'abord le corps vers l'avant au niveau de la taille, puis penchez-vous vers la cheville droite ou le pied droit. Rendez-vous aussi loin que possible, puis maintenez la position de 1 à 3 secondes. Relâchez doucement et reprenez la position de départ. Faites de même du côté gauche. Répétez de 3 à 5 fois de chaque côté. Cet exercice met à contribution les ischio-jambiers, les fesses, les genoux, les chevilles, la région du bas et du milieu du dos et la colonne vertébrale.

HERE'S YOUR WORKOUT ROUTINE – HAVE FUN!
HE AQUÍ SU RUTINA DE TRABAJO - ¡DISFRÚTELA!
VOICI VOTRE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT – AMUSEZ-VOUS !

NOTE: All movements begin from a seated upright position; this is known as the Starting Position (SP). Place both feet in a wide stance, sit upright with your back pressed against the massage roller, and pull the Arm Bar firmly underneath your armpits to decompress your spine and maintain an upright posture.

NOTA: Todos los movimientos se inician en posición sentada y erguida; esta posición se denomina posición inicial (PI). Separe ampliamente los pies, siéntese erguido con la espalda recostada sobre el rodillo de masajes y coloque la barra para los brazos bajo sus axilas para aliviar la compresión de la columna vertebral y mantener la postura erguida.

NOTA: Tous les mouvements commencent en position assise. Il s'agit de la position de départ (PD). Placez les pieds à une bonne distance l'un de l'autre, assoyez-vous avec le dos droit en appuyant ce dernier contre le rouleau de massage et placez la barre pour les bras sous vos aisselles de façon à décompresser la colonne vertébrale et à garder le corps droit.



1) BODY BOBS: (Lateral Bending):

Sit upright in the Starting Position (SP) then lean to the right side with your torso (STEP 1), pause momentarily. After you reach the right lean position come back to the upright SP (STEP 2), pause momentarily before proceeding to lean over to the left side (STEP 3), pause momentarily then return to the SP (STEP 4). Repeat this cycle.

This drill works ALL of the midsection muscles with emphasis to the oblique and low back!

1) BODY BOBS (Inclinaciones laterales):

Siéntese erguido en la (SP), luego incline el torso hacia el lado derecho (PASO 1); haga una breve pausa. Luego de alcanzar la posición de inclinación al lado derecho, regrese a la (P1) erguida (PASO 2); haga una breve pausa antes de continuar con la inclinación hacia la izquierda (PASO 3); haga una breve pasusa y luego regrese a la (P1) (PASO 4). Repita esta secuencia.

Esta secuencia ejercita todos los músculos de la sección media del torso, con mayor énfasis en los oblicuos y en la parte inferior de la espalda.

1) FLEXIONS LATÉRALES:

Prenez la position assise de départ (SP), puis penchez votre torse vers la droite (ÉTAPE 1) ; maintenez la position. Après avoir atteint la position de droite, revenez à la position de départ (P1) (ÉTAPE 2), maintenez cette position momentanément, puis penchez vers la gauche (ÉTAPE 3). Maintenez la position momentanément, puis revenez à la position de départ (ÉTAPE 4). Répétez.

Cet exercice met à contribution TOUS les muscles abdominaux, sollicitant particulièrement les obliques et le bas du dos !

2) GOOD MORNINGS:
(Forward/Rearward Bending):

Sit upright in the SP then proceed to lean forward bringing your chest toward your knees (STEP 1), pause momentarily. After you reach this position return to the upright SP (STEP 2), pause momentarily before proceeding to lean rearward (STEP 3). After reaching this position (STEP 3), pause momentarily, then return to the SP (STEP 4). Repeat this sequence.

Although this drill works ALL of the midsection muscles, more emphasis is placed on the abdominals and the lower back!

2) GOOD MORNINGS: (Inclinaciones hacia adelante y hacia atrás):

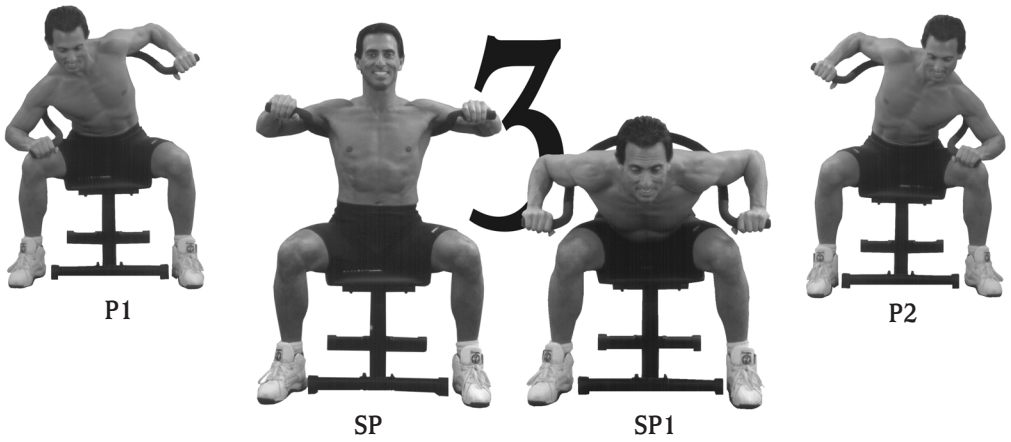
Siéntese erguido en la SP, luego incline el pecho hacia las rodillas (PASO 1); haga una breve pausa. Luego de alcanzar esa posición regrese a la SP erguida (PASO 2); haga una breve pausa antes de continuar con la inclinación hacia atrás (PASO 3); haga una breve pausa y luego regrese a la SP (PASO 4). Repita esta secuencia.

Aunque esta secuencia ejercita todos los músculos de la sección media del torso, pone mayor énfasis en los abdominales y en la parte inferior de la espalda.

2) FLEXION AVANT ET ARRIÈRE:

Prenez la position assise de départ, puis penchez-vous vers l'avant de sorte à rapprocher la poitrine des genoux (ÉTAPE 1). Maintenez la position momentanément. Après avoir atteint cette position, revenez à la position de départ (ÉTAPE 2), maintenez la position momentanément, puis penchez vers l'arrière (ÉTAPE 3). Après avoir atteint cette position, maintenez-la momentanément, puis revenez à la position de départ (ÉTAPE 4). Répétez.

Aunque esta secuencia ejercita todos los músculos de la sección media del torso, pone mayor énfasis en los abdominales y en la parte inferior de la espalda.



3) BODY BOOGIES: (Circular; Clockwise and Counter-clockwise):

Sit upright in the SP then lean forward bringing your chest towards your thighs SP1. Once you reach this position (STEP 1), begin to rotate your torso to the right in a circular fashion until you perform a complete circle with your upper body (STEP 2). Start slowly with little circles, then as you warm up, increase the size of the circle. Rotate in the opposite direction.

This drill is incredibly effective for working ALL the midsection muscles, no muscle is ignored!

WORKOUT ROUTINE (continued)
RUTINA DE TRABAJO (Continuación)
ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT (suite)

3) BODY BOOGIES: (Movimientos circulares, en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario al de las agujas del reloj):

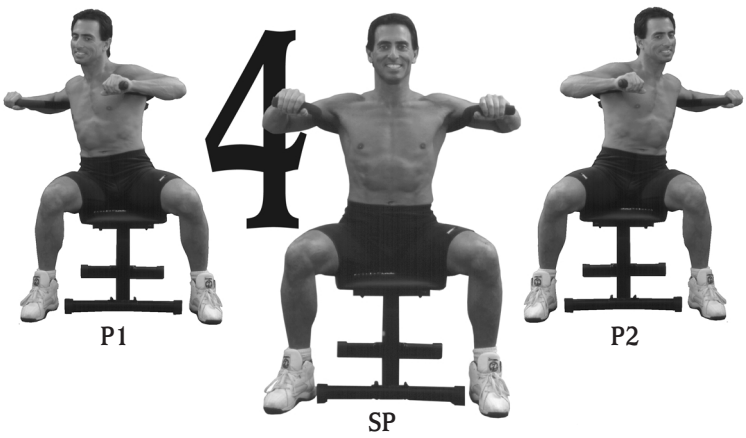
Siéntese erguido en la (P1), luego incline el pecho hacia sus muslos (SP1). Una vez que haya alcanzado esa posición (PASO 1), comience a girar el torso hacia la derecha en movimiento circular, hasta que complete un círculo con la parte superior de su cuerpo (PASO 2). Empiece lentamente con círculos pequeños, luego a medida que va calentado, aumente la amplitud del círculo. Gire en dirección opuesta.

Esta secuencia es increíblemente eficaz para ejercitar TODOS los músculos de la sección media del torso. ¡No se libra ningún músculo!

3) FLEXION CIRCULAIRE: (Sens horaire et antihoraire):

Prenez la position assise de départ (P1), puis penchez-vous vers l'avant de manière à rapprocher votre poitrine de vos cuisses (SP1). Une fois que vous avez atteint cette position (ÉTAPE 1), faites pivoter votre torse vers la droite au moyen d'un mouvement circulaire jusqu'à ce que vous ayez effectué un tour complet avec le haut de votre corps (ÉTAPE 2). Commencez lentement, avec de petits cercles, puis augmentez l'amplitude des cercles au fur et à mesure que votre corps se réchauffe. Faites la même chose en sens inverse.

Cet exercice est incroyablement efficace pour faire travailler TOUS les muscles de l'abdomen. Aucun muscle n'y échappe!



4) TWIST & SHOUT: (Twists):

Sit upright in the SP then twist, or rotate, your torso leading with your right hand (STEP 1), pause momentarily. Return to the SP position (STEP 2), pause momentarily then proceed to twist to the opposite side leading with your left hand (STEP 3), pause momentarily. Return to the SP (STEP 4), and then repeat the entire cycle.

This drill works ALL of the midsection muscles; abdominals, obliques, lower back, ALL OF THEM!

4) TWIST & SHOUT: (Contorsiones):

Siéntese erguido en la (PI), luego contorsione, o gire en movimiento de rotación, el torso siguiendo su mano derecha (PASO 1); haga una breve pausa. Regrese a la posición (SP) (PASO 2); haga una breve pausa. Luego, continúe la contorsión en sentido contrario siguiendo su mano izquierda (PASO 3); haga una breve pausa. Regrese a la posición (SP) (PASO 4), y luego repita toda la secuencia.

Esta secuencia ejercita TODOS los músculos de la sección media del torso: abdominales, oblicuos, parte inferior de la espalda. ¡TODOS!

4) TORSIONS:

Prenez la position assise de départ (P1), puis effectuez une torsion ou une rotation du torse en amorçant le mouvement avec la main droite (ÉTAPE 1). Maintenez la position momentanément. Revenez à la position de départ (ÉTAPE 2), maintenez la position momentanément, puis refaites le même mouvement du côté gauche (ÉTAPE 3). Maintenez la position momentanément. Revenez à la position de départ (ÉTAPE 4), puis répétez le cycle en entier.

Cet exercice met à contribution tous les muscles de l'abdomen: abdominaux, obliques et bas du dos!

5) TOSSES:

Start with your chest near your legs (STEP 1) [this is the starting position]. Begin to sit upright while twisting your torso so your right shoulder is lifting faster than your left and proceed past the upright SP until your torso is leaning rearward (STEP 2), pause momentarily then proceed to sit upright this time leading with your left shoulder; proceed until you are leaning rearward again (STEP 4). Pause momentarily then return to the starting position (STEP 5). Repeat the entire cycle.

Although this drill works ALL of the midsection muscles, more emphasis is placed on the lower back, obliques, and abdominals.

5) TOSSES:

Comience con su pecho cerca de las piernas (PASO 1) [esta es la posición inicial]. Comience sentado de forma erguida mientras contorsiona el torso de manera que su hombro derecho se eleve más rápidamente que el izquierdo y continúe más allá de la (P1) erguida hasta que su torso esté inclinado hacia atrás (PASO 2); haga una breve pausa. Luego, siga a la posición sentada, erguido, siguiendo esta vez su hombro derecho; continúe hasta que esté nuevamente inclinado hacia atrás (PASO 4). Haga una breve PAUSA y luego regrese a la posición inicial (PASO 5). Repita toda la secuencia.

Aunque esta secuencia ejercita TODOS los músculos de la sección media del torso, pone mayor énfasis en los de la parte inferior de la espalda, los oblicuos y los abdominales.

WORKOUT ROUTINE (continued)
RUTINA DE TRABAJO (Continuación)
ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT (suite)

5) LANCER DE L'ÉPAULE :

Commencez par placer la poitrine près des jambes (ÉTAPE 1) [il s'agit de la position de départ]. Remontez le corps jusqu'en position assise en faisant pivoter le torse de manière à ce que l'épaule droite remonte plus rapidement que l'épaule gauche. Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que le torse soit penché vers l'arrière (ÉTAPE 2). Maintenez la position momentanément, puis répétez le mouvement en remontant d'abord l'épaule gauche jusqu'à ce que le torse soit penché vers l'arrière une nouvelle fois (ÉTAPE 3). Maintenez la position momentanément, puis revenez à la position de départ (ÉTAPE 4). Répétez le cycle en entier.

Bien que cet exercice mette à contribution TOUS les muscles de l'abdomen, il sollicite davantage le bas du dos, les obliques et les abdominaux.

6) HOP SCOTCH:

Sit upright in the SP then start to lean forward bringing your right hand toward the top of your right knee (STEP 1), pause momentarily. Now lift yourself and lean rearward crossing the SP diagonally leading with your left shoulder as you lean rearward (STEP 2), pause momentarily. Now bring your left hand down to your left knee (STEP 3) pause momentarily. From this position, lean rearward crossing the SP diagonally leading with your right shoulder as you lean rearward (STEP 4), pause momentarily. Now bring your right hand back down to your right knee (STEP 5), pause, and repeat the cycle.

Although this drill works ALL of the midsection muscles, more emphasis is placed on the lower back, obliques, and abdominals.

6) HOP SCOTCH:

Siéntese erguido en la (SP) luego empiece a inclinarse hacia adelante, llevando su mano derecha hacia la parte superior de su rodilla derecha (PASO 1); haga una breve pausa. Ahora, levántese e inclínese hacia atrás, cruzando diagonalmente la (SP) y siguiendo a su hombro izquierdo mientras se inclina hacia atrás (PASO 2); haga una breve pausa. Ahora lleve su mano izquierda hacia su rodilla izquierda (PASO 3); haga una breve pausa. Desde esta posición, inclínese hacia atrás cruzando diagonalmente la (SP) y siguiendo su hombro derecho mientras se inclina hacia atrás (PASO 4); haga una breve pausa. Ahora lleve su mano derecha hacia su rodilla derecha (PASO 5); haga una breve pausa y repita la secuencia.

Aunque esta secuencia ejercita TODOS los músculos de la sección media del torso, pone mayor énfasis en la parte inferior de la espalda, los oblicuos y los abdominales.

6) PENCHER-LANCER:

Prenez la position assise de départ, puis penchez le corps vers l'avant en amenant la main droite vers le dessus du genou droit (ÉTAPE 1). Maintenez la position momentanément. Ensuite, remontez le corps vers l'arrière en diagonale en amorçant le mouvement avec l'épaule gauche (ÉTAPE 2). Maintenez la position momentanément. Maintenant, amenez la main gauche vers le genou gauche (ÉTAPE 3), puis maintenez la position momentanément. À partir de cette position, penchez le corps vers l'arrière en diagonale en amorçant le mouvement avec l'épaule droite (ÉTAPE 4). Maintenez la position momentanément. Répétez avec la main droite (ÉTAPE 5), maintenez la position momentanément, puis reprenez le cycle.

Bien que cet exercice mette à contribution TOUS les muscles de l'abdomen, il sollicite davantage le bas du dos, les obliques et les abdominaux.

7) FIGURE 8's:

Sit upright in the SP then start to move your torso and midsection so your hands scribe the Figure 8 (don't pull with the arms or hands). Really concentrate on making the most perfect "8" figure you can. Once you master this figure, try reversing your motion to scribe a perfect figure 8 in the opposite direction.

Although this drill works ALL of the midsection muscles, more emphasis is placed on the obliques and abdominals.

7) NÚMERO 8:

Siéntese erguido en la (SP) y luego comience a mover el torso y la parte media del mismo de manera que sus manos dibujen el número 8 (no tire de la barra con los brazos o las manos). Concéntrese en dibujar el número 8 de la manera más perfecta que pueda. Una vez que domine este número, cambie la dirección y trate de dibujar en número 8 perfecto en sentido contrario.

Aunque esta secuencia ejercita TODOS los músculos de la sección media del torso, pone mayor énfasis en los oblicuos y los abdominales.

7) HUIT:

Prenez la position assise de départ, puis faites pivoter le torse et l'abdomen de sorte que vos mains décrivent le chiffre "8" (ne tirez pas sur la barre avec les mains ou les bras). Essayez de décrire la forme du huit le mieux possible. Une fois que vous y êtes parvenu, essayez de faire le même exercice en sens inverse.

Bien que cet exercice mette à contribution TOUS les muscles de l'abdomen, il sollicite davantage les obliques et les abdominaux.

WORKOUT ROUTINE (continued)
RUTINA DE TRABAJO (Continuación)
ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT (suite)

8) STREET BRAWL:

Lean forward so your chest is near your thighs and your hands are close to your knees. By radically pivoting from side-to-side in short little bursts, try to punch your knees in alternate fashion. You can lift your chest away from your knees and still maintain a pivoting punching action.

This drill places a lot of emphasis to the abdominals and obliques.

8) STREET BRAWL:

Inclínese hacia adelante de manera que su pecho quede cerca de sus muslos y sus manos cerca de sus rodillas. Con movimiento de pivote de lado a lado en pequeños movimientos enérgicos, trate de golpear sus rodillas de manera alternada. Puede levantar el pecho para alejarlo de las rodillas y mantener aún el movimiento de pivote.

Esta secuencia pone gran énfasis en los abdominales y los oblicuos.

8) COUP DE POING:

Penchez le corps vers l'avant de manière à ce que votre poitrine soit près de vos cuisses et que vos mains soient près de vos genoux. En pivotant rapidement d'un côté à l'autre, essayez d'asséner un coup de poing à vos genoux en alternant de chaque côté. Vous pouvez effectuez le même exercice en éloignant la poitrine des genoux.

Cet exercice sollicite les abdominaux et les obliques de façon importante..

NOTE: To increase the challenge, instead of pausing at the various points suggested, move gracefully through the entire cycle without hesitation. You can also increase the challenge by positioning the Arm Bars over your shoulders. Performing your drills in this manner will be for Intermediate and Advanced level AB-Doer participants, indicating a greater degree of skill improvement and muscle control! If you fatigue in any position simply:

1. Change to another movement, or
2. Slow down the speed, or
3. Reduce the range-of-motion, or
4. Return the Arm Bar to underneath your arms, or
5. STOP, your workout has ended – congratulate yourself.

NOTA: Para aumentar el esfuerzo, en lugar de hacer una pausa en los distinto momentos que arriba se indican, muévase con gracia a través de toda la secuencia sin titubear. También puede aumentar el esfuerzo colocando la barra para los brazos por encima de los hombros. Si realiza los ejercicios de esta manera habrá alcanzado el nivel intermedio y avanzado de los usuarios del aparato de ejercicios AB-DOer, lo que indica un mayor progreso en la habilidad y control muscular. Si se fatiga en alguna de las posiciones, simplemente:

1. Cambie a otro movimiento; o
2. disminuya la velocidad; o
3. disminuya la amplitud de los movimientos; o
4. regrese la barra para los brazos por debajo de sus hombros; o
5. DETÉNGASE; su ejercicio ha concluido - ¡Felicítese!

NOTA: Pour augmenter le défi, effectuez un cycle complet sans hésitation plutôt que de prendre un temps d'arrêt aux différents points suggérés. Vous pouvez également placer la barre pour les bras sur vos épaules. Cette façon de faire vise les intermédiaires et les avancés, et démontre un niveau plus élevé d'amélioration de la pratique et de contrôle musculaire ! Si vous vous sentez fatigué dans une certaine position :

1. Passez à un autre mouvement
2. Réduisez la vitesse d'exécution
3. Réduisez l'amplitude des mouvements
4. Replacez la barre sous les bras
5. ARRÊTEZ, votre entraînement est terminé – il ne vous reste plus qu'à vous féliciter.

SUGGESTED ROUTINES

BEGINNER – 8 MINUTES
Start – Warm-up for 2 minutes
BODY BOBS – 1 minute
GOOD MORNINGS – 1 Minute
BODY BOOGIES – Clockwise – 30 seconds
Counter Clockwise – 30 seconds

You may increase the range of motion and pace at this point.
BODY BOBS – 1 minute
GOOD MORNINGS – 1 minute
BODY BOOGIES – Clockwise – 30 seconds
Counter Clockwise – 30 seconds
COOL-DOWN

Special notes:

Perform routine every other day; no more than 4 times weekly.

After 2 to 4 weeks you might be ready to graduate to the Intermediate routine.

INTERMEDIATE – 12 MINUTES
Start – Warm-up for 2 minutes
BODY BOBS – 1 minute
GOOD MORNINGS – 1 Minute
BODY BOOGIES – Clockwise – 30 seconds
Counter Clockwise – 30 seconds
FIGURE 8s – 1 Minute

You may increase the range of motion and pace at this point.
TWIST & SHOUT – 1 Minute
TOSSES – 1 Minute

{Raise Arm Bar over your shoulders}
BODY BOOGIES:
Clockwise – 1 Minute
Counter Clockwise – 1 Minute
TOSSES – 1 Minute
BODY BOBS – 1 Minute
COOL-DOWN

Special notes:

Perform routine every other day; no more than 4 times weekly.

Add 2 to 6 minutes to entire routine if you are capable.

After 2 to 4 weeks, you might try to graduate to the Advanced routine.

Key Points for all Routines

- Obtain a wide stance!
- Sit upright with back pressed against massage roller!
- Pull Arm Bar underneath your armpits!
- Follow all drills as assigned in sequence without hesitation!
- Limber up your lower back and midsection muscles before using the AB-DOer™!
- To obtain a productive ABDOBIC workout, Abdominal Aerobic, remain in constant motion while using The AB-Doer™!
- Be creative!
- Listen to music!
- Have fun!

Please refer to the instructional video for proper exercise demonstration and explanation.

SUGGESTED ROUTINES (continued)

ADVANCED – 20 MINUTES

Start – Warm-up for 2 minutes

BODY BOBS – 45 Seconds
GOOD MORNINGS – 45 Seconds
BODY BOOGIES – 45 Seconds – Clockwise
45 Seconds – Counter Clockwise

[You may increase the range of motion and pace at this point]

TWIST & SHOUT – 1 Minute
TOSSES – 1 Minute
HOP SCOTCH – 1 Minute
FIGURE 8s – 1 Minute
STREET BRAWL – 1 Minute

[Raise Arm Bar over your shoulder]

BODY BOBS – 1 Minute
GOOD MORNINGS – 1 Minute
BODY BOOGIES
1 Minute – Clockwise
1 Minute – Counter Clockwise
TWIST & SHOUT – 1 Minute
TOSSES – 1 Minute
STREET BRAWL – 1 Minute

[Lower Arm Bar under armpits]

HOP SCOTCH – 1 Minute
FIGURE 8s – 1 Minute
BODY BOOGIES – 30 Seconds – Clockwise
30 Seconds – Counter Clockwise
COOL-DOWN

Special notes:

Perform routine every other day – no more than 4 times a week.

After you've mastered the Advanced routine, you can increase your time to 30 minutes, or more.

You might also enjoy choreographing your own routines.

BACK & SPINE STABILIZER – 5 MINUTES

Start

BODY BOBS – 30 Seconds
GOOD MORNINGS – 30 Seconds
BODY BOOGIES – 30 Seconds – Clockwise
30 Seconds – Counter Clockwise

[You may increase the range of motion and pace at this point]

BODY BOBS – 45 Seconds
GOOD MORNINGS – 45 Seconds
BODY BOOGIES – 45 Seconds – Clockwise
45 Seconds – Counter Clockwise
COOL-DOWN

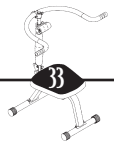
Special notes:

Move slowly and easily.

You may perform this routine once or even twice per day. It's ideal to use after you get out of bed in the morning, or before retiring in the evening. It's also great to use as a Warmup and Cool-down when engaging in any strenuous activity.

This is NOT a workout. Only use it to relieve stressed out, tight, and sore muscles.

INSTRUCTIONAL VIDEOS available for the AB-DOer™.
1. Beginners 2. Intermediate 3. Advanced 4. Back and Spine Stabilizer



RUTINAS SUGERIDAS

PRINCIPIANTE – 8 minutos

Inicio – calentamiento durante 2 minutos
- **BODY BOBS** – 1 minuto
- **GOOD MORNINGS** – 1 minuto
- **BODY BOOGIES** –
  - En sentido de las agujas del reloj – 30 segundos
  - En sentido contrario al de las agujas del reloj – 30 segundos

En este punto, puede aumentar la amplitud y el ritmo de los movimientos.
- **BODY BOBS** – 1 minuto
- **GOOD MORNINGS** – 1 minuto
- **BODY BOOGIES** –
  - En sentido de las agujas del reloj – 30 segundos
  - En sentido contrario al de las agujas del reloj – 30 segundos
- **EJERCICIOS PARA REFRESCARSE**

Notas especiales:

Realice las rutinas cada dos días; no más de 4 veces semanales.

Es posible que luego de 2 a 4 semanas esté listo para graduarse para pasar a la rutina intermedia.

INTERMEDIO – 12 minutos

Inicio – calentamiento durante 2 minutos
- **BODY BOBS** – 1 minuto
- **GOOD MORNINGS** – 1 minuto
- **BODY BOOGIES** –
  - En sentido de las agujas del reloj – 30 segundos
  - En sentido contrario al de las agujas del reloj – 30 segundos
- **NÚMERO 8** – 1 minuto

En este punto, puede aumentar la amplitud y el ritmo de los movimientos.
- **TWIST & SHOUT** – 1 minuto
- **TOSSES** – 1 minuto

{Levante la barra para los brazos por encima de los hombros}
- **BODY BOOGIES:**
  - En sentido de las agujas del reloj – 1 minuto
  - En sentido contrario al de las agujas del reloj – 1 minuto
- **TOSSES** – 1 minuto
- **BODY BOBS** – 1 minuto
- **EJERCICIOS PARA REFRESCARSE**

Notas especiales:

Realice las rutinas cada dos días; no más de 4 veces semanales.

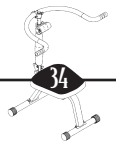
Aumente de 2 a 6 minutos a toda la rutina, si puede hacerlo.

Es posible que luego de 2 a 4 semanas esté listo para graduarse para pasar a la rutina avanzada.

Puntos clave para todas las rutinas

- Párese con las piernas separadas
- Siéntese en posición erguida, recostando la espalda contra el rodillo de masajes.
- Coloque la barra para los brazos debajo de sus axilas.
- Siga todos los ejercicios según la secuencia indicada, sin titubear.
- Antes de usar el aparato de ejercicios AB-DOerMC haga los ejercicios de calentamiento para los músculos de la parte inferior de su espalda y los de la parte media del torso.
- Para lograr una sesión de ejercicios ABDOIC productiva, ejercicios aeróbicos abdominales, man tenga un movimiento constante mientras use el aparato de ejercicios AB-DOerMC.
- ¡Sea creativo!
- ¡Escuche música!
- ¡Diviértase!

Para una explicación y demostración adecuada de los ejercicios, vea el video de instrucciones.



RUTINAS SUGERIDAS (continuación)

AVANZADO – 20 MINUTOS

Inicio – calentamiento durante 2 minutos
BODY BOBS – 45 segundos
GOOD MORNINGS – 45 segundos
BODY BOOGIES –
En sentido de las agujas del reloj – 45 segundos
En sentido contrario al de las agujas del reloj – 45
[En este punto, puede aumentar la amplitud y el ritmo de los movimientos]
TWIST & SHOUT – 1 minuto
TOSSES – 1 minuto
HOP SCOTCH – 1 minuto
NÚMERO 8 – 1 minuto
PELEA CALLEJERA – 1 minuto
[Levante la barra para los brazos por encima de los hombros]
BODY BOBS – 1 minuto
GOOD MORNINGS – 1 minuto
BODY BOOGIES
En sentido de las agujas del reloj – 1 minuto
En sentido contrario al de las agujas del reloj – 1 minuto
TWIST & SHOUT – 1 minuto
TOSSES – 1 minuto
PELEA CALLEJERA – 1 minuto
[Baje la barra para los brazos por debajo de las axilas]
HOP SCOTCH – 1 minuto
NÚMERO 8 – 1 minuto
BODY BOOGIES –
En sentido de las agujas del reloj – 30 segundos
En sentido contrario al de las agujas del reloj – 30 segundos
EJERCICIOS PARA REFRESCARSE

Notas especiales:

Realice las rutinas cada dos días; no más de 4 veces semanales.

Una vez que haya dominado la rutina avanzada, puede aumentar el tiempo de sus ejercicios a 30 minutos o más.

Quizás disfrute de añadir algo de coreografía a sus rutinas

ESTABILIZACIÓN DE LA ESPALDA Y DE LA COLUMNA VERTEBRAL – 5 MINUTOS

BODY BOBS – 30 segundos
GOOD MORNINGS – 30 segundos
BODY BOOGIES –
En sentido de las agujas del reloj – 30 segundos
En sentido contrario al de las agujas del reloj – 30 segundos
[En este punto, puede aumentar la amplitud y el ritmo de los movimientos]
BODY BOBS – 45 segundos
GOOD MORNINGS – 45 segundos
BODY BOOGIES –
En sentido de las agujas del reloj – 45 segundos
En sentido contrario al de las agujas del reloj – 45 segundos
EJERCICIOS PARA REFRESCARSE

Notas especiales:

Muévase lentamente y con facilidad.

Puede realizar esta rutina una o dos veces al día. Es ideal para realizarla al levantarse en las mañanas o, en las noches, antes de irse a dormir. También es excelente como ejercicio de calentamiento o para refrescarse cuando realice una actividad extenuante.

Esta NO es una sesión de ejercicios. Realícela para aliviar músculos tensos, agarrotados y adoloridos

VIDEOS DE INSTRUCCIÓN que se pueden adquirir de AB-DOer[MC].
1. PRINCIPIANTES 2. INTERMEDIOS 3. AVANZADOS
4. ESTABILIZACIÓN DE LA ESPALDA Y DE LA COLUMNA VERTEBRAL

ROUTINES SUGGÉRÉES

DÉBUTANT – 8 minutes

Départ – Réchauffement pendant 2 minutes

FLEXIONS LATÉRALES – 1 minute
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 1 minute
FLEXIONS CIRCULAIRES –
Sens horaire – 30 secondes
Sens antihoraire – 30 secondes

Vous pouvez maintenant augmenter le rythme et l'amplitude du mouvement.

FLEXIONS LATÉRALES – 1 minute
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 1 minute
FLEXIONS CIRCULAIRES –
Sens horaire – 30 secondes
Sens antihoraire – 30 secondes
REPOS

Notes particulières:
Effectuez cette routine tous les deux jours; jamais plus de 4 fois par semaine.

Après 2 à 4 semaines, vous pouvez passer à la routine intermédiaire.

INTERMÉDIAIRE – 12 minutes

Départ – Réchauffement pendant 2 minutes

FLEXIONS LATÉRALES – 1 minute
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 1 minute
FLEXIONS CIRCULAIRES –
Sens horaire – 30 secondes
Sens antihoraire – 30 secondes
HUIT – 1 minute

Vous pouvez maintenant augmenter le rythme et l'amplitude du mouvement.

TORSIONS – 1 minute
LANCER DE L'ÉPAULE – 1 minute

{Placez la barre sur vos épaules}

FLEXIONS CIRCULAIRES:
Sens horaire – 1 minute
Sens antihoraire – 1 minute
LANCER DE L'ÉPAULE – 1 minute
FLEXIONS LATÉRALES – 1 minute
REPOS

Notes particulières:

Effectuez cette routine tous les deux jours; jamais plus de 4 fois par semaine.

Si vous le pouvez, ajoutez 2 à 6 minutes à l'ensemble de la routine.

Après 2 à 4 semaines, vous pouvez passer à la routine avancée.

Points clés pour toutes les routines

- Adoptez une position large !
- Assoyez-vous bien droit en appuyant le dos contre le rouleau de massage !
- Placez la barre sous vos aisselles !
- Faites tous les exercices sans hésitations selon la séquence prévue !
- Assouplissez les muscles de votre abdomen et du bas de votre dos avant d'utiliser le AB-DOerMC !
- Pour un entraînement aérobie des abdominaux (ABDOBIC), restez toujours en mouvement pendant votre entraînement avec le AB-DOerMC !
- Utilisez votre imagination !
- Écoutez de la musique !
- Amusez-vous !

Veuillez vous reportez à la vidéo d'accompagnement pour une démonstration et une explication appropriées des exercices.

ROUTINES SUGGÉRÉES (suite)

AVANCÉ – 20 MINUTES

Départ – Réchauffement pendant 2 minutes

FLEXIONS LATÉRALES – 45 secondes
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 45 secondes
FLEXIONS CIRCULAIRES –
45 secondes - sens horaire
45 secondes - sens antihoraire

[Vous pouvez maintenant augmenter le rythme et l'amplitude du mouvement]

TORSIONS – 1 minute
LANCER DE L'ÉPAULE – 1 minute
PENCHER-LANCER – 1 minute
HUIT – 1 minute
COUP DE POING – 1 minute

[Placez la barre sur vos épaules]

FLEXIONS LATÉRALES – 1 minute
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 1 minute
BODY BOOGIES –
1 minute - sens horaire
1 minute - sens antihoraire
TORSIONS – 1 minute
LANCER DE L'ÉPAULE – 1 minute
COUP DE POING – 1 minute

[Replacez la barre sous les aisselles]

PENCHER-LANCER – 1 minute
HUIT – 1 minute
FLEXIONS CIRCULAIRES –
30 secondes - sens horaire
30 secondes - sens antihoraire
REPOS

Notes particulières:

Effectuez cette routine tous les deux jours; jamais plus de 4 fois par semaine.

Une fois que vous maîtrisez la routine avancée, vous pouvez augmenter la durée à 30 minutes ou plus.

Vous pouvez également élaborer votre propre routine.

STABILISATEUR DU DOS ET DE LA COLONNE – 5 minutes

FLEXIONS LATÉRALES – 30 secondes
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 30 secondes
FLEXIONS CIRCULAIRES –
30 secondes - sens horaire
30 secondes - sens antihoraire

[Vous pouvez maintenant augmenter le rythme et l'amplitude du mouvement]

FLEXIONS LATÉRALES – 45 secondes
FLEXIONS AVANT ET ARRIÈRE – 45 secondes
FLEXIONS CIRCULAIRES –
45 secondes - sens horaire
45 secondes - sens antihoraire
REPOS

Notes particulières:

Faites des mouvements lents.

Vous pouvez exécuter cette routine une, ou même deux, fois par jour. Elle est idéale lorsque vous sortez du lit ou avant de vous coucher. Elle constitue également un excellent réchauffement ou une excellente période de repos lorsque vous pratiquez des activités exigeantes sur le plan physique.

Il NE s'agit PAS d'un entraînement. N'utilisez cette routine que pour détendre les muscles tendus, raides ou endoloris.

VIDÉOS D'ACCOMPAGNEMENT offertes pour le AD-DOer[MC]:
1. DÉBUTANT 2. INTERMÉDIAIRE 3. AVANCÉ
4. STABILISATEUR DU DOS ET DE LA COLONNE

AB-DOer PRO™ MC

OWNERS MANUAL
MANUAL DEL PROPIETARIO
GUIDE DE L'UTILISATEUR

This Product is Brought to You by

THANE Fitness™

REV 11/00